

März - September 2025

Mannheimer 
Abendakademie

MAAGAZIN

ALLES IM WANDEL

WEGE IN EINE NEUE WELT

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

EDITORIAL



„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ – das sagte und wusste schon der griechische Philosoph Heraklit. In unserer sich immer schneller drehenden Welt weckt dieser Satz gemischte Gefühle. Veränderungen können gut und wichtig sein, doch was aber, wenn wir gar nicht mehr wissen, welche neuen Wege vor uns liegen und was wir selbst noch entscheiden können? Selten schien die Zukunft so ungewiss. Krisen und tiefgreifende Transformationen stellen uns alle vor Herausforderungen – nicht nur uns als einzelner Mensch, sondern auch die ganze Welt.

Klimawandel, Gefährdung der Demokratie, Künstliche Intelligenz, gesellschaftlicher Zusammenhalt - diese Themen kennen wir. Vergleichsweise neu ist das Thema Sicherheit und wie es um den Frieden in Europa bestellt ist. Vieles ist offenbar ins Wanken geraten und wo es früher klare Richtlinien und Sicherheiten gab, liegt es mehr und mehr an uns selbst, verantwortlich zu handeln und für uns selbst zu sorgen. Das kann Angst machen.

„Alles im Wandel“ – so haben wir unser neues Magazin genannt. Nicht, um Angst zu machen, sondern um uns zu wappnen. Um uns neu aufzustellen, damit wir allen Herausforderungen begegnen zu können. Wie der kleine Waschbär auf unserem neuen Cover. Zugegeben, Waschbären sind, wenn man genauer hinschaut, nicht unbedingt Sympathieträger. Aber sie sind Meister der Transformation. Und davon können wir lernen. Wir können widerstandsfähiger werden gegenüber äußeren Entwicklungen und souveräner das eigene Leben gestalten. Wir können selbst die Veränderung sein, unser Schicksal gestalten und zu einem positiven Wandel beitragen.

Volkshochschulen sind Lernorte der Veränderung und der Demokratie. Wir vermitteln Wissen und Kompetenzen, die persönlich, beruflich und gesellschaftlich relevant sind. Wir motivieren Menschen, aktiv zu handeln. Wir stärken die Resilienz der Gesellschaft. Wer mehr weiß und mehr kann, ist besser gewappnet; wer sich respektvoll austauscht und faktenbasiert diskutiert, trägt zum Zusammenhalt bei. Wenn wir den Wandel als Chance begreifen, fördern wir auch unsere Entwicklung. Nicht nur unsere eigene, sondern auch die unseres Umfelds.

Für eine positive Sicht auf Veränderungen haben wir in der Abendakademie viele Angebote und wir schlagen einen weiten Bogen: Von Politik über Philosophie und Kultur, von beruflicher Weiterbildung über gesundheitliche Themen bis hin zu Dingen, die einfach Spaß machen. Gemeinsam kochen, singen, tanzen, töpfern oder Yoga in der Mittagspause – auch das hilft, sich selbst zu stabilisieren und mit Veränderungen besser klar zu kommen.

Denn, um noch einmal Heraklit zu zitieren: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen“ – alles verändert sich ständig und jeder Moment ist einzigartig und nicht wiederholbar. Und manchmal muss man sich verändern, um sich selbst treu zu bleiben.

Lassen Sie uns in Zeiten des Wandels gemeinsam wachsen.

Herzlichst


Ihre Susanne Deß



© Prashant/stock.adobe.com

Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch, Nachhaltigkeit 4	18 Digitale Welt
Bildungszeit 20	Karriere und Beruf 22
30 Tanz & Lebensart	Gesundheit und Fitness 40
52 Kultur	70 Deutsch als Fremdsprache
74 Fremdsprachen	82 Grundbildung
Barriere-frei lernen 84	Schulen 86
88 Lernförderung	

Impressum

Herausgeberin
Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule GmbH
U 1, 16-19 / 68161 Mannheim

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:
Cathérine Gallier
Chiara Kuch
Sophia Mader

Druck
Laub KG

Fotos
stock.adobe.com
Mannheimer Abendakademie



MANNHEIM

EINE STADT DER TRANSFORMATION

Mannheim soll nachhaltig und zukunftsfähig sein und für Bürgerinnen und Bürger, aber auch für Unternehmen, noch attraktiver werden. Christian Specht ist seit August 2023 Oberbürgermeister, zuvor war er seit 2005 Bürgermeister, seit 2007 auch Erster Bürgermeister. Als gebürtiger Mannheimer ist es für ihn Verpflichtung und Herzensangelegenheit zugleich, die Stadt weiter voranzubringen.

Gibt es angesichts einer knapp bemessenen Haushaltskasse überhaupt noch Spielraum für eine Transformation der Stadt?

Die finanziellen Spielräume sind derzeit ohne Frage begrenzt. Doch gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, wie handlungsfähig und zukunftsorientiert eine Stadt sein kann. Natürlich wird die Umsetzung der Haushaltsbeschlüsse auch Härten mit sich bringen. Trotzdem bin ich überzeugt, dass es uns gelingt, die dringend notwendige Transformation unserer Stadt voranzutreiben – sei es im Bereich Klimaschutz, Digitalisierung oder soziale Infrastruktur.

Veränderungen erfordern Kreativität und klare Prioritäten. Es gilt, unsere Ressourcen gezielt dort einzusetzen, wo sie die größte Wirkung entfalten. Die finanzielle Lage ist eine Herausforderung, aber keine Blockade. Mit der Entschlossenheit, langfristig zu denken und gleichzeitig pragmatisch zu handeln, werden wir Mannheim als lebenswerte und zukunftsfähige Stadt weiterentwickeln. Das muss nicht immer viel Geld kosten, wir setzen hier vielmehr auf Ideenreichtum und auf ein aktives Miteinander unserer Bürgerinnen und Bürger.“



Mannheim ist eine Stadt, die geprägt ist von vielen Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern, sie ist aber auch ein Ort, an dem internationale Konflikte nicht nur diskutiert, sondern auch ausgetragen werden – ist das eine Veränderung, die Sie beunruhigt?

Ereignisse wie der tödliche Messerangriff auf unseren Polizisten Rouven Laur auf dem Marktplatz erschüttern uns alle zutiefst. Diese Tat steht im fundamentalen Widerspruch zu dem, was Mannheim schon immer ausmachte: Unsere Stadt war, ist und bleibt Heimat für alle, die Anstand besitzen und unsere Gesetze, Werte und Normen achten. Gesellschaftlicher Zusammenhalt aber setzt voraus, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft und mit unterschiedlichen Überzeugungen in einen Dialog miteinander treten. Daher stärken wir Einrichtungen, in denen Alte und Junge, Menschen mit hohem und niedrigem Bildungsniveau und Menschen unterschiedlicher Religion und Kultur zusammenkommen. Wo das geschieht, wird Verständnis für den Anderen gefördert und es findet Gemeinschaft statt. Ein solcher Ort ist auch die Mannheimer Abendakademie.

Wenn es um Transformation geht, denkt man vor allem an Klimawandel und wirtschaftliche Veränderungen, wie ist Mannheim da aufgestellt?

Klimawandel und wirtschaftliche Transformation sind untrennbar miteinander verbunden – und Mannheim ist gut aufgestellt, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Transformation und Wettbewerbsfähigkeit zusammenzudenken, ist eine zentrale Aufgabe, denn nur so können wir nachhaltigen Erfolg sicherstellen.

Viele Unternehmen in Mannheim investieren schon heute strategisch in eine nachhaltige Zukunft. Unsere Aufgabe als Stadt ist es, diese Entwicklung weiter zu unterstützen und zu fördern. Denn die großen Ziele im Klimaschutz können langfristig nur erreicht werden, wenn wir auch wettbewerbsfähig bleiben – sowohl auf lokaler als auch auf europäischer Ebene. Dabei ist es entscheidend, die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – Ökonomie, Ökologie und Soziales – gleichermaßen zu berücksichtigen.

Deshalb wollen wir Mannheim als Pilotstadt für den Clean Industrial Deal der EU positionieren. Diese Initiative will klimafreundliche Industriepolitik und wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit miteinander verbinden. Unser Ziel ist es, Mannheim als Industriestandort zukunftssicher zu machen. Damit schaffen wir nicht nur eine starke Basis für den Klimaschutz, sondern sichern auch gut bezahlte Arbeitsplätze für die nächsten Jahrzehnte. Die Weichen für diese Entwicklung stellen wir jetzt.

Das Interview mit Oberbürgermeister Christian Specht führte Frauke Kühnl

DIE STADT DER ZUKUNFT

WIE WIRD SICH MANNHEIM VERÄNDERN?

Wie sieht Mannheim im Jahr 2030 aus? Wird es eine Innenstadt ohne Autoverkehr geben? Werden Dächer und Dachterrassen begrünt sein und so für ein besseres Klima sorgen? Gibt es bepflanzte Brücken und bunte Sonnensegel, die von Dach zu Dach gespannt sind und den Menschen Schatten spenden? Gibt es Bildungsgerechtigkeit und Chancen für alle Menschen in dieser Stadt?

Ideen gibt es viele; die Stadt Mannheim ist an einigen europäischen Projekten beteiligt, hat sich internationalen Leitbildern verpflichtet oder selbst welche entworfen.

Nun gilt es, das Formuliert und Gedachte konkret werden zu lassen. Zum Beispiel den **Local Green Deal**. Dahinter stehen die nachhaltigen Ziele der Europäischen Union – die aber letztlich nur über die Städte umgesetzt werden können. 2021 hat sich Mannheim dem Europäischen Grünen Deal angeschlossen und ist eine Pilotstadt geworden zur Umsetzung der Ziele.

Seit Januar 2016 gelten für alle Staaten der Welt die im Rahmen der **Agenda 2030** für nachhaltige

Entwicklung erarbeiteten 17 globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die **Sustainable Development Goals** (kurz SDGs genannt). Wie aber können diese Ziele auf lokaler Ebene umgesetzt werden? Dafür hat die Stadt ihre bisherigen strategischen Ziele überarbeitet. Das Ergebnis ist das Leitbild Mannheim 2030.

Auch die Mannheimer Abendakademie unterstützt die Agenda 2030 und hat sich den SDGs verpflichtet. Übrigens, das erste Ziel des Mannheimer Leitbildes lautet: **„Mannheim gewährleistet Bildungsgerechtigkeit und verhindert Armut. Die soziale und kulturelle Teilhabe aller Mannheimerinnen und Mannheimer ist sichergestellt.“**

Die Abendakademie ist als größte Volkshochschule Baden-Württembergs ein wesentlicher Partner um dieses Ziel umzusetzen. Hier finden alle Menschen von der Grundbildung über Integrationskurse bis zur politischen Bildung Teilhabe und Akzeptanz. Wer das Ziel **Bildungsgerechtigkeit** ernst nimmt, darf jetzt nicht an der Finanzierung von Bildung sparen – sonst wird man langfristig keines der Ziele erreichen.

DER TOD ALS LETZTE TRANSFORMATION

Es ist das letzte große Mysterium, was bleibt: Was passiert nach unserem Tod? Ist es ein Übergang in eine andere Daseinsform? Ist es einfach das Ende? Was spüren, denken oder fühlen wir im Sterben? Eines wissen wir: Niemand von uns kommt lebend hier raus. Wir alle werden irgendwann sterben. Allein der Gedanke an das Unausweichliche versetzt viele Menschen in Angst.

Christiane Pröllochs beschäftigt sich schon seit ihrer Kindheit mit dem Thema Tod. Heute leitet sie den ambulanten Hospizdienst des ASB Mannheim/Rhein-Neckar. Die Diplom-Pädagogin hat mehrere Bücher geschrieben und ist seit langem Ausbilderin und Beraterin in der Hospizarbeit.



Was hat Sie schon als Kind und Jugendliche so am Thema Sterben und Tod fasziniert?

Das kam durch meinen Großvater, mit ihm habe ich viel über den Tod philosophiert. Er hat mir versprochen, dass ich dabei sein darf, wenn er stirbt. Ich war schon erwachsen, als er starb aber ich hatte das Gefühl, dass er gewartet hatte bis ich bei ihm war. Er hat dann meine Hand genommen, hat mich angeschaut und ist wenige Minuten später gestorben. Das war unglaublich bewegend. Das hat eine Tür bei mir geöffnet und wenig später entdeckte ich den Hospizdienst für mich.

Sie haben viele Menschen im Sterbeprozess begleitet, was beschäftigt die Sterbenden in diesen letzten Stunden am meisten?

Der Prozess beginnt eigentlich früher, es kommt irgendwann der Punkt wo klar ist, jetzt beginnt die letzte Lebensphase. Viele werden dann sehr müde, sie ziehen sich zurück, sie brauchen auch Zeit, um ihren Erinnerungen nachwirken zu lassen. Menschen sehen am Ende ihres Lebens auf ihr Leben zurück. Da geht es sowohl um schöne als auch um schwere Erinnerungen. Oft ist es ein versöhnliches Ende, einige hadern auch mit ihrem Schicksal. Es gibt ganz unterschiedliche Reaktionen, natürlich auch oft Angst.

Wie sehr beschäftigt sterbende Menschen die Frage, was nach dem Tod kommt?

Das ist das große Thema. Viele haben eine Vorstellung. Ein Mann sagte einmal zu mir, ich stehe vor einem großen Tor und dahinter warten schon ganz viele Verwandte und Freunde auf mich. Für ihn war das gut, er war mit sich im Reinen. Wenn man glaubt, dass man in eine Geborgenheit zurückkehrt ist das ein großer Trost. Vielen denken auch, da kommt nichts mehr. Das muss auch nichts Schlimmes sein. Es gibt aber auch eine tiefe Angst und Unruhe, die ein Gegenüber braucht, ein Gespräch, ein Gefühl der Geborgenheit. Wichtig ist die Versöhnung mit dem eigenen Leben.

Was ist das Wichtigste, was man in den letzten Tagen und Stunden mitgeben kann?

Nähe und eine vollkommene Offenheit für alles, was da ist. Alles darf sein, nichts muss. Egal ob das im Gespräch ist oder einfach nur im Dasein. Das Teilen eines gemeinsamen Moments. Wobei die meisten Menschen sterben, wenn gerade niemand im Raum ist. Vielleicht ist es leichter, diesen letzten Schritt alleine zu gehen.

Was glauben Sie selbst, was nach dem Tod kommt?

Aus Nahtoderfahrungen wissen wir, dass Menschen berichten, wie sie aus ihrem Körper herausgetreten sind und von oben auf die Situation geschaut haben. Vor allem aber hören sie alles; man geht davon aus, dass das Gehör das letzte Sinnesorgan ist, was noch funktioniert. Deswegen sollte man darauf achten, was man im Zimmer eines Sterbenden sagt. Wenn Menschen aus dem Leben scheiden ist das ein ganz berührender, fast schon heiliger Moment. Die Seele verlässt den Körper. Ich stelle mir vor, dass meine Seele in ein warmes, helles Licht geht. Dann ist es gut. Ich glaube auch, dass die Seele wiederkehren kann, aber das spielt für mich nicht wirklich eine Rolle. Nach dem Tod ist erst einmal Ruhe.

Das Interview mit Christiane Pröllochs führte Frauke Kühnl

Lebensqualität trotz Demenz

In Zusammenarbeit mit dem ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

Die Vorstellung, an Demenz zu erkranken, macht vielen Menschen Angst. Doch auch mit Demenz ist Lebensqualität möglich. Was bedeutet Demenz? Wie verläuft eine demenzielle Entwicklung? Welche Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz? Und wie können wir im persönlichen Umfeld dazu beitragen, dass sie möglichst selbstbestimmt leben und sich wohlfühlen können? Worauf ist in der Kommunikation zu achten? Und wie können wir das Würdeerleben der Betroffenen stärken?

Anmeldung:

Tel. 0621 72707320 oder per Mail: hospiz@asb-rhein-neckar.de

G105070 Christiane Pröllochs, Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes des ASB-Mannheim/Rhein-Neckar
Do, 13.2., 18 - 20 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, Edisonstraße 8, 68309 Mannheim

5 €

Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten

In Zusammenarbeit mit dem ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

Menschen mit Demenz brauchen in besonderem Maße liebevolle Zuwendung und Fürsorge, gerade auch am Lebensende. Welche Bedürfnisse haben sie und wie können wir diese erkennen, wenn die Menschen sie nicht mehr äußern können? Was bedeutet Lebensqualität in dieser Situation und wie können wir dazu beitragen?

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die beruflich, im Ehrenamt oder privat Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten und an alle Interessierten.

Anmeldung:

Tel. 0621 72707320 oder per Mail: hospiz@asb-rhein-neckar.de

G105072 Christiane Pröllochs
Di, 29.4., 17 - 20 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

10 €

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht

In Zusammenarbeit mit dem ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar



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

Anmeldung: Tel. 0621 72707320 oder per Mail: hospiz@asb-rhein-neckar.de

G105071 Christiane Pröllochs
Mi, 5.3., 15 - 19 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar,

20 €

G105074 Christiane Pröllochs
Do, 17.7., 15 - 19 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

20 €

Orientierungsseminar zur Hospizbegleitung

In Zusammenarbeit mit dem ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

Der ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar begleitet schwer kranke und sterbende Menschen in ihren letzten Monaten, Wochen, Tagen und Stunden dort wo sie leben, zuhause oder im Pflegeheim. Jedes Jahr bietet der Verein Kurse an, in denen ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter auf diese erfüllende Aufgabe vorbereitet werden

Das Orientierungsseminar ermöglicht einen ersten Überblick über die Anforderungen ehrenamtlicher Hospizbegleitung, damit Sie für sich Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ihre Belastbarkeit für diese Aufgabe besser einschätzen können.

Die Teilnahme am Orientierungsseminar ist Voraussetzung für die weitere fachliche Vorbereitung zur Hospizbegleiterin/zum Hospizbegleiter, die mit einem Zeitumfang von 100 Stunden an 5 Wochenenden und einigen Abenden erfolgt und auch ein Praktikum beinhaltet.

Anmeldung:

Tel. 0621 72707320 oder per Mail: hospiz@asb-rhein-neckar.de

G105073 Christiane Pröllochs
Fr, 16.5., 17 - 21 Uhr
Sa, 17.5., 9 - 17 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

20 €

G105090 Christiane Pröllochs
Fr, 28.11., 17 - 21 Uhr
Sa, 29.11., 9 - 17 Uhr
ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar

20 €





ALLES IM WANDEL

PHILOSOPHISCHE FRAGEN ZWISCHEN DEN WELTEN



Veränderung ist keine Ausnahme, sondern die Regel. Sie prägt unser Denken, unser Fühlen und unser Handeln. In ihrer beständigen Bewegung fordert sie uns heraus, die Welt immer wieder neu zu begreifen und zu deuten. Die Philosophie bietet uns dabei einen Raum, die

Dynamik von Wandel und Beständigkeit zu reflektieren - nicht um endgültige Antworten zu finden, sondern um die Tiefe und Vielfalt des Denkens zu entfalten.

In dieser Veranstaltungsreihe laden wir Sie ein, die „Zwischenwelten“ zu erforschen - jene Schnittstellen, an denen Identität, Gemeinschaft, Kunst, Natur, Technik, Sprache und Alltag miteinander in Beziehung treten und sich gegenseitigbeeinflussen. Wie verändert sich unser Verständnis dieser Verbindungen, wenn wir Wandel als eine grundlegende Dimension unseres Daseins betrachten?

In sieben Abendveranstaltungen kombinieren wir kurze Impulse mit lebendigen Diskussionen. Gemeinsam nehmen wir die großen Fragen des Wandels in den Blick: Wie verändert er unser Leben, unsere Welt und unser Denken?

Sie sind herzlich eingeladen, mitzudenken, neue Perspektiven zu entwickeln und sich aktiv einzubringen. Wer bin ich - und wer sind wir? Diese Fragen stehen im Zentrum einer existenzphilosophischen Auseinandersetzung mit Identität.

Unser Da-Sein ist geprägt von der Spannung zwischen Eigenheit und Fremdheit, zwischen Beständigkeit und Veränderung.



Eine Veranstaltungsreihe mit der Philosophin Sofia Elena Disson, Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP)

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Identität: Wer sind wir?

Unser Da-Sein ist geprägt von der Spannung zwischen Eigenheit und Fremdheit, zwischen Beständigkeit und Veränderung. An diesem Abend betrachten wir Identität nicht als festgelegtes Konzept, sondern als dynamischen Prozess des Seins in der Welt. Wie formen Wandel und Begegnung unser Selbstverständnis? Und welche Einsichten eröffnet eine philosophische Analyse des Da-Seins für unser Leben und unsere Beziehungen?

G116010 Sofia Elena Disson
Fr, 28.3., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Gemeinschaft:
Zusammenleben und Gesellschaft

Veränderung betrifft sowohl unsere nahen Gemeinschaften als auch die Strukturen der Gesellschaft. Während Gemeinschaften durch Nähe, Vertrauen und geteilte Erfahrungen geprägt sind, wirken Gesellschaften als weitläufige Netzwerke, in denen Individualität gefordert und zugleich oft untergraben wird. Dieses Paradoxon - das Spannungsfeld zwischen Individualisierung und sozialer Verbundenheit - ist ein zentraler Fokus unseres Abends.

G116011 Sofia Elena Disson
Fr, 25.4., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Kunst:
Ausdruck und Bedeutung

Kunst ist ein Ausdruck unseres Innersten - eine Sprache, die das Unsagbare greifbar macht. An diesem Abend reflektieren wir, wie sich der Begriff und die Rolle von Kunst in einer kapitalistisch geprägten Gesellschaft verändern - und fragen, welche philosophischen Perspektiven uns helfen können, diesen Wandel zu begreifen.

G116012 Sofia Elena Disson
Fr, 16.5., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Natur: Mensch und Umwelt

Die Natur ist kein statisches Gegenüber, sondern ein dynamisches Geflecht, in dem auch der Mensch eingebunden ist. Dieser Abend widmet sich der Frage, wie philosophische Perspektiven dazu beitragen können, die Verbindung zwischen Mensch und Natur jenseits von einfachen Gegensätzen zu denken und die Grundlagen dieser Beziehung tiefer zu verstehen.

G116013 Sofia Elena Disson
Fr, 27.6., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Technik:
Fortschritt und Ethik

Die Digitalisierung verändert nicht nur, wie wir arbeiten, kommunizieren und leben, sondern auch, wie wir über uns selbst und die Welt nachdenken. An diesem Abend widmen wir uns der Frage, wie der digitale Wandel unser Verhältnis zu Autonomie und Verantwortung beeinflusst - und wie wir die komplexen Auswirkungen auf unser Leben und Denken besser verstehen können.

G116014 Sofia Elena Disson
Fr, 25.7., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Sprache:
Macht der Worte

Sprache ist mehr als ein Werkzeug zur Kommunikation - sie prägt, wie wir die Welt sehen und verstehen. An diesem Abend erkunden wir die Macht der Worte und fragen, wie Sprache unser Denken formt und zugleich selbst dem Wandel unterworfen ist.

G116015 Sofia Elena Disson
Fr, 29.8., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Mannheimer
Abendakademie

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

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

Philosophische Diskussionsreihe Zwischenwelten:

Philosophie & Alltag: Weisheit im Leben

Der Alltag ist oft von Routinen geprägt, doch er ist auch der Ort, an dem Wandel am unmittelbarsten spürbar wird. An diesem Abend widmen wir uns der Frage, wie Weisheit nicht nur in großen Theorien, sondern auch im alltäglichen Leben greifbar wird - und welche Rolle sie dabei spielt, uns durch Zeiten des Wandels zu begleiten.

G116016 Sofia Elena Disson
Fr, 26.9., 18 - 19.30 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 509

Vortragsabend der Reihe
ProMaFemale – Best Praxis – Female Leadership

FrauenMACHT

Do, 27. März 2025, 19 Uhr
Mannheimer Abendakademie, Saal



Deutscher Akademikerinnenbund e.V. **GAP IN MA²**

Julie Bassermann Preisverleihung in der Abendakademie am 27. März um 17.30 Uhr

Der Julie Bassermann Preis wird im Zuge der Umsetzung der „Europäischen Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf kommunaler und regionaler Ebene“ in Mannheim seit dem Jahr 2023 vergeben. Ausgelobt wird der Preis von der Gleichstellungsbeauftragten und dem Fachbereich für Wirtschafts- und Strukturförderung der Stadt Mannheim und durch die Fakultät für Betriebswirtschaftslehre der Universität Mannheim fachlich begleitet.



Prämiert werden betriebswirtschaftliche Arbeiten, die den Gender-Gap im Bereich „Frauen in Führungspositionen“ und seine Beseitigung innovativ beleuchten.

Der Julie Bassermann Preis wird im Zusammenhang mit der Veranstaltung „Frauenmacht“ in der Abendakademie verliehen. Julie Bassermann war eine deutsche Frauenrechtlerin. Geboren wurde sie 1860 in Mannheim. Sie gründete unter anderem den Verein Frauenbildung-Frauenstudium sowie die Ortsgruppe des Nationalen Frauendienstes. Sie war Mitglied im Mannheimer Gemeinderat. Julie Bassermann starb 1940 in Mannheim.

Seit langem wird versucht, den Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien von Wirtschaft und Gesellschaft zu erhöhen. Versuche, Unternehmen dafür zu gewinnen, stoßen immer noch auf Desinteresse. Der Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien wächst nur langsam; gerne wird das Vorurteil bemüht, es gäbe nicht genügend qualifizierte Frauen. Nur zögerlich werden Konzepte diskutiert, die tradierten Vorstellungen der Arbeitswelt in den Führungsetagen so auszugestalten, dass sie für Frauen mit Familienaufgaben attraktiver werden. Zudem werden Frauen bei vergleichbarer Arbeit oft schlechter bezahlt als ihre männlichen Kollegen.

Gleichzeitig übernehmen und besetzen Frauen zunehmend gesellschaftlich relevante Themen oder engagieren sich in vielen Bereichen.

Bei der Veranstaltungsreihe Frauenmacht berichten Leuchtturm-Frauen über ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen auf ihrem Werdegang. Ergänzend dazu gibt es aber auch Raum für Diskussionen über mögliche Strategien oder unterstützende Optionen auf dem Weg in Entscheidungspositionen.

Wir laden Frauen ein, die sich in ihrem Arbeitsfeld durchgesetzt haben, die zum Thema forschen oder die in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft als Entscheidungsträgerinnen ihren Erfolgsweg beschreiben um dann gemeinsam zu diskutieren, wie Frauen auf dem Weg in Entscheidungspositionen unterstützt werden können und wie wichtig Netzwerke für Frauen sind.

Im Gespräch mit Gästen:

Frauke Kühnl

Leitung Kommunikation bei der
Mannheimer Abendakademie



arbeitet seit November 2022 in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Mannheimer Abendakademie. Unter ihrem Mädchennamen Frauke Hess war sie über 23 Jahre als Redakteurin, Nachrichtenchefin und Moderatorin beim Rhein-Neckar Fernsehen in Mannheim beschäftigt. Sie studierte an der Universität Heidelberg Germanistik, Geschichte und Politik und absolvierte ein Zweitstudium als PR-Beraterin bei PR-Plus in Heidelberg.



EQUALITY IN THE ACADEMY

Gleichberechtigung ist der erste und wichtigste Schritt für eine gelungene Transformation der Gesellschaft. Das Weltwirtschaftsforum sagt in einer Studie, dass es genau noch 134 Jahre dauern wird, bis Frauen und Männer weltweit gleichgestellt sind. Auch in Deutschland verdienen Frauen oft weniger Geld als Männer – für den gleichen Job. Jede dritte Frau wird in ihrem Leben Opfer von Gewalt – beinahe jeden Tag gibt es einen Femizid in Deutschland.

Für eine gerechte Gesellschaft muss Feminismus nach wie vor auf der politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Agenda stehen. Die Abendakademie setzt deswegen den Themenschwerpunkt Feminismus mit verschiedenen Angeboten. Um Raum zu schaffen für Dialog, Reflexion und Transformation.

Auftakt der neuen Veranstaltungsreihe ist der Weltfrauentag am 8. März. Wir laden alle interessierten Menschen an diesem Tag in die Abendakademie ein. Zu einem bunten Programm, bei dem es auch etwas zu lachen gibt. Und zu einem Tag, an dem Männer unbedingt mit dabei sein sollten.

Stolz, stark, solidarisch: Aktionstag zum Weltfrauentag

In verschiedenen Workshops können sich Frauen unter anderem über berufliche Netzwerke informieren, Hip-Hop Choreografien lernen oder den Elevator Pitch kennenlernen. Das Programm wird allerdings nicht ausschließlich für Frauen sein - auch Männer sind willkommen um sich über Feminismus an einem der Stände unserer Kooperationspartner:innen zu informieren oder über ein weibliches Stand-Up Comedy Programm zu lachen. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei, allerdings sind die Plätze für die Workshops begrenzt - eine Anmeldung wird empfohlen, ist allerdings nicht verpflichtend.

Sa, 8. März, 11 - 16 Uhr, Abendakademie, frei, G105200

Queer, lesbisch, feministisch: Ein anderer Stadtrundgang durch Mannheims Stadtgeschichte

Do, 6. Mrz., 17 - 19 Uhr,
Treff: Abendakademie, Vorplatz, frei,
G105054

Feminismus im Kontext von Antifeminismus: Die Tradwife- Bewegung kritisch beleuchten

Mi, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, 8 €, G105103

Die Kehrseite der Gleichberechtigung: Antifeminismus als gesellschaftliche Ideologie

Fr, 28. Mrz., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, frei, G105201

Feminismus- und Männer? Vortrag mit Gesprächsrunde

Di, 8. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, 13 €,
G105041

Feminismus- und Männer? Ein interaktiver Online-Kurs

Fr, 11. Jul., 17 - 20 Uhr, Online, 26 €,
G105044



Alle Kurse zum Thema
Feminismus finden Sie
auf unserer Homepage

GESELLSCHAFT



DEEP TALK

DINGEN AUF DEN GRUND GEHEN

EIN NEUES FORMAT IN KOOPERATION MIT RNF

Lasst uns reden! Über Themen, die uns beschäftigen, über die wir mehr wissen möchten, über Zusammenhänge, die wir vertiefen wollen. Wir sprechen über alles, was uns interessiert mit spannenden Menschen aus der Region. Egal ob aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Kultur oder Gesundheit – ob über Schlafstörungen und Traumdeutung, über 100 Tage Trump im Amt oder über die neuen Weichenstellungen nach der Bundestagswahl – in unserem neuen Format Deep Talk kommt alles zur Sprache.



Alle Infos finden Sie hier:
www.abendakademie-mannheim.de/deeptalk

Und Sie können hautnah dabei sein und mitreden. Immer wieder Mittwochs um 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Das Podiumsgespräch dauert eine halbe Stunde und wird aufgezeichnet – danach diskutieren wir im Saal weiter. Eine offene Gesprächsrunde, bei der Sie Ihre Gedanken und Fragen einbringen können.

Deep Talk – das ist ein neues Angebot in Kooperation mit dem regionalen Fernsehsender Rhein-Neckar Fernsehen. Die Abendakademie stellt die Bühne und die Inhalte, RNF sendet das aufgezeichnete Gespräch im eigenen 24 Stunden Programm.

Wir starten Anfang April – bis Juli sind die Termine schon fix. Worüber wir dann reden? Ideen haben wir schon viele – lassen Sie sich einfach überraschen!

Mannheimer
Abendakademie

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

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

TRANSFORMATION DER TIERE MEISTER DER ANPASSUNG

Viele Tiere durchlaufen während ihres Lebens tiefgreifende Veränderungen. Die wohl berühmteste Transformation ist die der Schmetterlinge, bei der sich eine kleine mollige Raupe in ein geflügeltes Kunstwerk verwandelt. Wenn wir das nur auch könnten...

Aber Tiere verwandeln sich nicht nur auf natürliche Art, sie passen sich auch ihrer Umwelt an. Durch Klimawandel, Globalisierung, weltweitem Tourismus und Industrialisierung ändert sich ihr Lebensraum dramatisch. Tiere entwickeln sehr schnell Strategien, um in einer neuen Welt überleben zu können. Waschbären erobern gerade unsere Städte und Häuser, an Flüssen machen sich die südamerikanischen Biberratten breit, der japanische Käfer tobt durch die Gärten, die asiatische Hornisse bedroht vor allem Honigbienen, der nordamerikanische Ochsenfrosch frisst sogar kleine Vögel und die asiatische Tigermücke breitet sich vor allem in unserer Region aus und überträgt gefährliche Krankheiten. Eine echte Invasion der Tiere, die vermutlich gerade erst begonnen hat...



Die Asiatische Tigermücke und wie man sie in Schach halten kann

Seit 2022 ist die Asiatische Tigermücke in Mannheim zu finden. Zum Leidwesen der Menschen ist die Stechmücke tagaktiv und kann potenziell Krankheiten wie Dengue-Fieber oder Chikungunya übertragen. Um die Lebensqualität weiterhin zu erhalten, sollte man einige Vorkehrungen treffen, um es der Stechmücke in unserem häuslichen Umfeld ungemütlich zu machen.

Vortrag mit kleinem Praxis-Teil

G111033 Dr. Nina Löbs
Vortrag
Do, 26.6., 18 - 21 Uhr
5 € Abendakademie, Raum 06

Ferien-Programm für Kinder

G111034 Dr. Nina Löbs
Vortrag
Do, 28.8., 9.30 - 12.30 Uhr
5 € Abendakademie, Raum 06



Waschbär & Co

Wie sich unsere Tierwelt verändert

Wie hat es der Waschbär zu uns nach Europa geschafft und welche Probleme bringt er mit sich? Der Rothirsch ist der König des Waldes, doch wo darf er bei uns überhaupt noch leben? Der Wolf erobert Deutschland zurück - doch haben wir überhaupt noch Platz für ihn? Das Wildschwein gilt als Schrecken auf landwirtschaftlichen Feldern und es erobert auch mehr und mehr Dörfer und Städte. Lebensräume in Deutschland verändern sich. Das Klima verändert sich. Wir leben in einer Kultur- und Industrielandschaft. Doch welche Auswirkungen hat dies auf unsere Tierwelt? Wer profitiert von diesem Wandel? Und welche Tierarten haben das Nachsehen?

G111024 Tobias Kuhlmann
Mi, 18.6., 18.30 - 20 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06



ROCKET RACCOON

Er ist ein Meisterschütze, ein erfahrener Weltraumpilot und er kann wie kein anderer aus Gefängnissen ausbrechen. Er ist hochintelligent, tapfer und zeigt Zähne, wenn es sein muss. Er ist ein typischer Waschbär und damit ein Meister der Transformation. Von Berufs wegen ist er Hehler und Kopfgeldjäger.

Das klingt nicht wirklich sympathisch. Waschbären sind eben nicht immer nett. Aber Rocket ist ein Held, klug und weicherzig und einer von den Guten. Ihm wurde übel mitgespielt und Schwächen zeigt er nicht. Nur seinem besten Freund Groot vertraut er alles an. Groot ist zwar auf den ersten Blick ein Baum, aber auch das täuscht. Denn Groot ist ebenfalls ein Meister der Verwandlung und der Mutation. Beide gehören zu den Guardians of the Galaxy – ein bunt zusammengewürfelte Truppe, die nichts weniger zu tun hat, als die Welt zu retten.



GESELLSCHAFT

GESCHICHTE

MÄRZ

Ist Demokratie unfehlbar? Spektakuläre Entscheidungen.

Sa, 29. Mrz., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G101011

MAI

Mark Aurel - Der Philosoph auf dem Kaiserthron

Sa, 17. Mai., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G101012

Gesellschaft im Umbruch

Herausforderungen und Perspektiven

abendakademie-mannheim.de



GEGEN VERGESSEN

MÄRZ

Stadtrundgang: Frauen unterm Hakenkreuz - Vom Glaskubus zum Schloss

Fr, 28. Mrz., 16.30 - 19 Uhr,
Treff: Glaskubus P 2, **5 €**, G102000

APRIL

Antifaschistischer Stadtrundgang Mannheim: Arbeiterwiderstand und Verfolgung 1933 - 1945

Sa, 5. Apr., 10.30 - 14.30 Uhr,
Treff: Georg-Lechleiter-Platz, **5 €**, G102001

MAI

Der Lindenhof in der NS-Diktatur

So, 18. Mai., 11 - 13.30 Uhr,
Treff: Fröbelseminar, **5 €**, G102002

ZEITGESCHEHEN

FEBRUAR

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Di, 25. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104025

MÄRZ

Zukunft des Fliegens

Do, 13. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104014

Die drei Ringe - Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

So, 16. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104010

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

So, 16. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104000

Wasser für die Welt - klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Di, 25. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104011

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Do, 27. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104001

APRIL

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 2. Apr., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104200

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Di, 8. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104012

a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Do, 10. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104002

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 16. Apr., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104201

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

So, 27. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104003

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 30. Apr., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104202

MAI

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

So, 4. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104004

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 7. Mai., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104203

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Mi, 7. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104005

Der Zeitpächter - Einiges über Goethe und Italien

Mi, 14. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104006

Papst und Zeit - Vom Weltreich zur Weltkirche?

Do, 15. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104007

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 28. Mai., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104204

JUNI

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 4. Jun., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104205

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 18. Jun., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104206

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Mi, 25. Jun., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
G104013

JULI

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 2. Jul., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104207

Deep Talk - Dingen auf den Grund gehen

Mi, 16. Jul., 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G104208

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

FEBRUAR

9. Asylrecht - jeder redet darüber, doch was ist das überhaupt

Mo, 24. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**,
G105112

Sicher im Alter leben, Achtung Abzocke

Di, 25. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105009

Vorsorge Spezial: Ihre Familienstiftung - ein (nicht nur) steuerlicher Alleskönner?

Mi, 26. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
10 €, G105136

Internet-Probleme I: Homepagehaftung

Do, 27. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**,
G105113

Stalking - ein Delikt mit vielen Gesichtern

Do, 27. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105078

Öffentliche Führung durch die Ausstellung „gefährdet leben - Queere Menschen 1933-1945“

Fr, 28. Feb., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G105053

MÄRZ

Straßenverkehrsrecht für Betroffene

1 ab Mo, 3. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**,
G105114

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht

Mi, 5. Mrz., 15 - 19 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim/Rhein-Neckar, **20 €**,
G105071

Queer, lesbisch, feministisch: Ein anderer Stadtrundgang durch Mannheims Stadtgeschichte

Do, 6. Mrz., 17 - 19 Uhr,
Treff: Abendakademie, **frei**, G105054

Stolz, stark, solidarisch: Aktionstag zum Weltfrauentag

Sa, 8. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G105200

Medizinisch-psychiatrischer Diskurs zu weiblicher Homosexualität

Mo, 10. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, G105055

Einblick in die Zukunft von Pflege und Alltagsbegleitung: Der Soziale Roboter im Altenheim - erleben Sie innovative Kommunikationstechnologien hautnah!

Mi, 12. Mrz., 17 - 19 Uhr, Seniorenzentrum
Rheinauer Tor, **frei**, G105150

Feminismus im Kontext von Antifeminismus: Die Tradwife-Bewegung kritisch beleuchten

Mi, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G105103

Queere Karaoke-Party Im Rahmen der Ausstellung „gefährdet leben“

Fr, 14. Mrz., 19 - 1 Uhr,
Queeres Zentrum Mannheim, **frei**, G105056

Sicher mit dem Fahrrad/E-Bike durch den Verkehr

Di, 18. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105004

Die eigene Stiftung - auch bei „normalen“ Vermögensverhältnissen möglich - Gutes tun, Vorbild sein, Steuern sparen...

Mi, 19. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
10 €, G105135

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs

Do, 20. Mrz., 16 - 20 Uhr,
Jugendverkehrsschule Mannheim, **frei**,
G105005

„Auf Spurensuche nach Lidy Bacroff“ Film und Gespräch mit Juli Monro

Do, 20. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, G105058

Workshop: Auf zu neuen Ufern! Gut vorbereitet in den 3. Lebensabschnitt

Sa, 22. Mrz., 9 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
65 €, G105100

Chinas schleichende Macht - Hongkongs Kampf für Demokratie: Ein Abend mit Ray Wong

Di, 25. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105138

Queeres Leben in Mannheim - Damals und heute Vortrag und Diskussion

Mi, 26. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, G105059

Sicherheit im Arbeitsalltag (Vortrag der Polizei Mannheim)

Do, 27. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105085

FrauenMACHT

Bassermann-Preisverleihung

Do, 27. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, G105057

Die Kehrseite der Gleichberechtigung: Antifeminismus als gesellschaftliche Ideologie

Fr, 28. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G105201

Schwerbehinderung

So, 30. Mrz., 10.30 - 12 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim/Rhein-Neckar, **frei**,
G105021

Asylrecht - jeder redet darüber, doch was ist das überhaupt

Mo, 31. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**,
G105115

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache! (Vortrag der Polizei Mannheim)

Mo, 31. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105065

APRIL

Bildung - Demokratie leben? Vortrag mit Gesprächsrunde

Mi, 2. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **13 €**,
G105040

„Elternabend Mediengefahren“

Do, 3. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105087

Feminismus und Männer? Vortrag mit Gesprächsrunde

Di, 8. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **13 €**,
G105041

Philosophie - Was ist das? Vortrag mit Gesprächsrunde

Mi, 9. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **13 €**,
G105042

Sicher mit dem Fahrrad/E-Bike durch den Verkehr

Di, 15. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105007

Mechanismen der Diskriminierung

Mi, 16. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G105102

Einbruchschutz, sicher Wohnen

Di, 22. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie,
frei, G105008

Gewaltprävention (Vortrag der Polizei Mannheim)

Do, 24. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G105083

Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten

Di, 29. Apr., 17 - 20 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **10 €**, G105072

Mein Kind, dein Kind, unser Kind - Erben und Vererben in der Patchworkfamilie

Mi, 30. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G105132

MAI

★ Digitale Gewalt - nicht nur ein geschlechtsspezifisches Phänomen. (Vortrag der Polizei Mannheim)

Di, 6. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105061

★ Sicherheit im Arbeitsalltag (Vortrag der Polizei Mannheim)

Di, 13. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105086

Intersektionalität: Überschneidungen von Diskriminierungsformen analysieren

Mi, 14. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, G105104

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs

Do, 15. Mai., 16 - 20 Uhr, Jugendverkehrsschule Mannheim, **frei**, G105013

☞ Orientierungsseminar zur Hospizbegleitung

2 x ab Fr, 16. Mai., 9 - 17 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **20 €**, G105073

Grundstücksübergaben, hohe Steuerersparnis und maximale Sicherheit für die Senioren

Mi, 21. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G105131

★ Workshop: Auf zu neuen Ufern! Gut vorbereitet in den 3. Lebensabschnitt

Sa, 24. Mai., 9 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, G105101

★ Patientenverfügung

So, 25. Mai., 10.30 - 12 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **frei**, G105022

Einbruchschutz, sicher Wohnen

Di, 27. Mai., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105010

Grundstücksübergaben, hohe Steuerersparnis und maximale Sicherheit für die Senioren

Mi, 28. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G105130

JUNI

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs

Di, 3. Jun., 16 - 20 Uhr, Jugendverkehrsschule Mannheim, **frei**, G105014

★ Gewaltprävention (Vortrag der Polizei Mannheim)

Di, 3. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105084

Sicher mit dem Fahrrad/E-Bike durch den Verkehr

Di, 17. Jun., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105011

Weltflüchtlingstag „Save me Mannheim“ (Teil des Bündnisses „Sicherer Hafen Mannheim“)

Mi, 25. Jun., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei**, G105025

Testamentsgestaltung, digitaler Nachlass, Aktiendepots und Grundvermögen, Erbschaftsteuer

Mi, 25. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G105128

JULI

📄 Datenschutz nach der DS-GVO

Do, 3. Jul., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**, G105116

📄 ★ Bildung - Demokratie leben?

Ein interaktiver Online-Kurs
Fr, 4. Jul., 17 - 20 Uhr, Online, **26 €**, G105043

📄 ★ Feminismus - und Männer?

Ein interaktiver Online-Kurs
Fr, 11. Jul., 17 - 20 Uhr, Online, **26 €**, G105044

★ „Elternabend Mediengefahren“

Di, 15. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105088

☞ ★ Letzte Hilfe -

am Ende wissen, wie es geht

Do, 17. Jul., 15 - 19 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **20 €**, G105074

★ Pflegeversicherung von Antragstellung bis zum Leistungsüberblick 2025

So, 20. Jul., 10.30 - 12 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **frei**, G105023

Gute Testamentsgestaltung - Erbstreit vermeiden, Steuern sparen, Grundstücksübergaben an Kinder, Verwandte und Lebensgefährten

Mi, 30. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G105126

AUGUST

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs

Di, 5. Aug., 16 - 20 Uhr, Jugendverkehrsschule Mannheim, **frei**, G105015

SEPTEMBER

Einbruchschutz, sicher Wohnen

Di, 16. Sep., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, G105012

📄 Außergerichtliche Streitbeilegung (Schlichtung, Mediation & Co) - ein Überblick

Mo, 22. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**, G105117

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs

Do, 25. Sep., 16 - 20 Uhr, Jugendschule Mannheim, **frei**, G105016

📄 Internet-Probleme II:

WLAN-Haftung, Urheberrecht, Filesharing
Do, 25. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**, G105118

★ Rechtliche Betreuung

So, 28. Sep., 10.30 - 12 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, **frei**, G105024

📄 Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung/Betreuung

Mo, 29. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €**, G105119

FORUM MANNHEIM

MÄRZ

Interaktives Storytelling als Lern- & Lehrmethode

Mi, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, Auditorium, **frei**, F110005

APRIL

Entscheidungen treffen - Was wir von Spielen über unsere Entscheidungen

Mi, 9. Apr., 18 - 19.30 Uhr, MAFINEX-Technologiezentrum, **frei**, F110006

ÖKOLOGIE UND UMWELT

FEBRUAR

Artenschutz am Haus und im Garten Was können wir tun, damit es Schwalben, Igel, Fledermaus und Co. gut geht?

Mi, 26. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111030

MÄRZ

Deutschland hat gewählt - wie, wen, warum Eine Analyse der Bundestagswahl 2025

Mi, 5. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111001

Klimaschutz- Handlungsmöglichkeiten im Politischen und Privaten Vortrag

Do, 13. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111031

APRIL

European Green Deal Planspiel zur Arbeit im Europäischen Parlament Seminar

Sa, 5. Apr., 9 - 14 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111032

MAI

★ Food-Walk:

Ernährungswandel in Mannheim.

Do, 8. Mai., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111000

JUNI

Die Asiatische Tigermücke und wie man sie in Schach halten kann Vortrag mit kleinem Praxis-Teil

Do, 26. Jun., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **5 €**, G111033

AUGUST

Die Asiatische Tigermücke und wie man sie in Schach halten kann Ferien-Programm für Kinder (8 - 11 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Do, 28. Aug., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **5 €**, G111034

SEPTEMBER

★ Food-Walk:

Ernährungswandel in Mannheim.

Do, 18. Sep., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G111002

★ Stadtrundgang:

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

Sa, 27. Sep., 10 - 12.30 Uhr, Treff: Rathaus in E 5, 6, **frei**, G111003

PHILOSOPHIE UND ETHIK

MÄRZ

★ Der Buddha und der Buddhismus

Mo, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **5 €**, G116101

★ Einführung in den Mahayana-Buddhismus

5 x ab Fr, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, G116100

Philosophischer Weltfrauentag This one's for the Ladies

Mo, 10. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **15 €**, G116000

★ Philosophische Diskussionsreihe:

Alles im Wandel Impuls-Diskussion: Philosophie & Identität: Wer sind wir?

Fr, 28. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116010

APRIL

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion: Philosophie & Gemeinschaft: Zusammenleben und Gesellschaft

Fr, 25. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116011

MAI

☞ Philosophie am Dienstag - Philosophie der Sinne und des Sinns

4 x ab Di, 6. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **65 €**, G116003

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion Philosophie & Kunst: Ausdruck und Bedeutung

Fr, 16. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116012

JUNI

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion Philosophie & Natur: Mensch und Umwelt

Fr, 27. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116013

JULI

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion Philosophie & Technik: Fortschritt und Ethik

Fr, 25. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116014

AUGUST

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion Philosophie & Sprache: Macht der Worte

Fr, 29. Aug., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116015

SEPTEMBER

★ Philosophische Diskussionsreihe: Alles im Wandel Impuls-Diskussion Philosophie & Alltag: Weisheit im Leben

Fr, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G116016



DIGITALER SCHNUPPERTAG IN DER ABENDAKADEMIE

Am 27. Juni feiert der europäische Digitaltag seinen sechsten Geburtstag!

Das nehmen wir zum Anlass und laden Sie ein, in unser Online-Kursangebot gebührenfrei hinein zu schnuppern. Dafür stellen wir Ihnen am 27. 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

Video-Magie mit Vizard.ai

Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Egal ob Sie Influencer, Marketingprofi oder Unternehmer sind - dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit minimalem Aufwand Ihre Social-Media-Präsenz maximieren können. Erleben Sie, wie Vizard.ai langweilige Produktionsabläufe in einen kreativen Spielplatz verwandelt!

G429016 Tatyana Sarasa
Di, 29.4., 18 - 19.30 Uhr
30 € Online

KI-Bilder generieren

Entdecken Sie die Welt der faszinierenden Bildanimation

In diesem Intensivkurs lernen sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

G467000 Tatyana Sarasa
Mi, 18 - 19.30 Uhr, 2 x ab 30.4.
60 € Online

Programmieren lernen mit C# und KI

Besonders bei der Programmierung einer Anwendung kann die KI große Teile übernehmen, KI kann sogar den Entwurf einer Datenbank und deren Erstellung vorgeben. Das klassische Lernen einer Programmiersprache (hier C#) ändert sich stark.

G473038 Albert Syska
Sa, 10 - 14.45 Uhr, 3 x ab 10.5.
189 € Abendakademie, Raum 303

KI und Kinder - Entdecke die Zukunft

In diesem Kurs lernen Kinder, was Künstliche Intelligenz (KI) ist und wie sie funktioniert. Sie entdecken, wie KI in vielen Bereichen unseres Lebens hilft, zum Beispiel in Sprachassistenten, Spielen oder sogar in selbstfahrenden Autos.

G479014 Gerd Armbruster
Sa, 10.5., 10 - 13.45 Uhr
49 € Abendakademie, Raum 303

Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



Einblick in die Zukunft von Pflege und Alltagsbegleitung

Der Soziale Roboter im Altenheim

In diesem Kurs besuchen wir gemeinsam das Mannheimer Seniorenzentrum Rheinauer Tor, das mit einem KI-gestützten Sozialroboter arbeitet. Sie erhalten die Möglichkeit, diese zukunftsweisende Technologie live in Aktion zu erleben und zu erfahren, wie sie den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner unterstützt.

G105150 Ralf Bastian
Mi, 12.3., 17 - 19 Uhr
Seniorenzentrum Rheinauer Tor
frei

ROBOTER IN DER PFLEGE ENDE DER MENSCHLICHKEIT?



Für die einen ist die Vorstellung, künftig von Robotern betreut und gepflegt zu werden ein Schreckensszenario, für die anderen die ideale Antwort auf Fachkräftemangel und Pflegenotstand. Die KI hat in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern schon längst Einzug gehalten und die entsprechenden Roboter sind oft besser als ihr Ruf. Sie tragen dazu bei, die Lebensqualität Pflegebedürftiger zu verbessern. Sie unterstützen bei alltäglichen Verrichtungen oder überwachen Gesundheitsparameter. Serviceroboter können älteren Menschen helfen, ein weitgehend unabhängiges Leben zu führen.

Soziale Roboter informieren beispielsweise über gesunde Ernährung oder sind Animatoren im Fitness-Bereich. Roboter werden in Zukunft aus Pflegeheimen nicht mehr wegzudenken sein. Gleichzeitig ist aber auch klar, sie werden die menschliche Pflege mit persönlicher Zuwendung und Empathie nicht ersetzen können.

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

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

MEHR ZEIT FÜR BILDUNG AUCH WÄHREND DER ARBEIT

Mehr Zeit und Raum für neue Ideen, für Kreativität und Weiterbildung, das eigene Können und Wissen vertiefen und im Austausch mit anderen spannende Impulse erfahren - das ist möglich in der Bildungszeit. In Baden-Württemberg haben alle Arbeitnehmer:innen Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub. Ein Angebot, das nur wenige wahrnehmen oder von dem nur wenige wissen. Dabei kann diese Bildungszeit so wichtig sein, nicht nur für die eigene Entwicklung, sondern auch vor allem für das Unternehmen oder die Organisation.

Denn die wichtigste Ressource für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens sind qualifizierte Mitarbeiter:innen - dabei geht es nicht nur um fachliche Kompetenzen, sondern auch um Mitdenken und Engagement. Berufstätige haben ein Recht auf bezahlte Freistellung für die berufliche und politische Weiterbildung, sowie Qualifizierungen für ehrenamtliche Tätigkeiten.

Die Abendakademie bietet zahlreiche Kurse an, die für die Bildungszeit anerkannt sind. Ob Sprachkenntnisse verbessern, neue berufliche Qualifikationen erwerben oder sich politisch weiterbilden - bei uns finden Sie das passende Angebot.



Vom Stress zur inneren Stärke

Bist du es leid, dich von Sorgen und Ängsten steuern zu lassen? Möchtest du lernen, wie du deine Gedanken in positive Bahnen lenkst und mehr innere Stärke entwickelst? In diesem 6-stündigen Seminar wirst du entdecken, wie du deine Sorgen nicht länger als Hindernis, sondern als Chance für Veränderung begreifst.

G231202 Thomas Münkel
Sa, 19.7., 9 - 16 Uhr
65 € Abendakademie, Raum 413

Grundlagen der Bilanzanalyse

Jedes Unternehmen benötigt für den Arbeitsalltag fundierte Informationen zur Analyse und Bewertung der Leistungsfähigkeit des eigenen Unternehmens oder zur Beurteilung der gegenwärtigen und der zukünftigen wirtschaftlichen Lage für interessierte Dritte wie Kreditgeber, Lieferanten oder Kunden.

G417140 Sylvia Kahrmann
Do, 24.7., 9 - 16.15 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 504

Grundlagen der Finanzierung und Investition

Die Anschaffung neuer Wirtschaftsgüter bindet hohe Kapitalbeiträge. Ob sich eine Investition lohnt oder nicht, kann man häufig auf den ersten Blick nicht erkennen. Verschaffen Sie sich einen grundlegenden Überblick über die statistischen und dynamischen Investitionsrechnungsverfahren und welche Finanzierungsmöglichkeiten es grundsätzlich gibt.

G417142 Sylvia Kahrmann
Mi, 23.7., 9 - 16.15 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 505

Content-Marketing mit KI Unterstützung (ChatGPT)

In diesem Kurs lernen Sie, wie künstliche Intelligenz, insbesondere ChatGPT, ihre Content-Marketing-Prozesse von der Strategieplanung bis hin zur Verbreitung unterstützen kann. Sie erfahren, wie KI die Entwicklung und Umsetzung ihrer Content-Marketing-Strategie effizienter gestaltet, Inhalte optimiert und die redaktionellen Abläufe vereinfacht.

G429012 Dr. Gerd Theobald
Mi - Fr, 9.30 - 16.30 Uhr,
3 x ab 2.7.
360 € Abendakademie, Raum 305

Mentale Stärke und Resilienz im Job - stark, souverän und erfolgreich

Erleben Sie drei intensive Tage voller praxisnaher Impulse und effektiver Techniken, die Sie sofort in Ihren beruflichen Alltag integrieren können: Resilienz: Burnout vorbeugen und in stressigen Zeiten gelassen bleiben, Schlagfertigkeit & Nein sagen: Sicher und klar auftreten, NLP für den Job: Überzeugend Kommunizieren, Umgang mit Energieräubern: Schwierige Menschen und Situationen meistern.

G445645 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Mi - Fr, 9 - 16 Uhr, 3 x ab 9.7.
336 € Abendakademie, Raum 505

Microsoft Office kompakt

Office Kompakt steht für smarte, schlanke Bürosoftware, die alle wichtigen Werkzeuge für den Arbeitsalltag in einem Paket vereint. Es geht darum, die Büroarbeit einfacher und effizienter zu gestalten, ohne sich in unnötig komplexe Tools zu verlieren. Egal ob Textverarbeitung, Tabellen, E-Mails oder Kalender - Office Kompakt bringt alles auf den Punkt, was Sie für produktives Arbeiten benötigen.

G464007 Dirk Haßlinger
Mo - Do, 9 - 15.30 Uhr,
4 x ab 14.4.
475 € Abendakademie, Raum 303

Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi

Ein umfassender Kurs, der Ihnen Schritt für Schritt alle wichtigen Funktionen von Microsoft Excel beibringt - von den Basics bis hin zu fortgeschrittenen Techniken. Egal, ob Sie noch nie mit Excel gearbeitet oder Kenntnisse vertiefen möchten.

G464145 Dirk Haßlinger
Mo - Di, 9 - 15.30 Uhr,
4 x ab 12.5.
448 € Abendakademie, Raum 303

Datenbanken mit Microsoft Access entwickeln

Dieser Intensivkurs führt Sie in die Welt der Datenbankentwicklung mit Microsoft Access ein. Sie lernen die Grundlagen der Datenbanklogik kennen und setzen Ihr Wissen direkt in die Praxis um, indem Sie eine funktionierende Kontaktdatenbank erstellen.

G464270 Tatyana Sarasa
Mo - Do, 10 - 16 Uhr,
4 x ab 14.7.
448 € Online

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Gerhard Steinbach
0621 1076-184
g.steinbach@abendakademie-mannheim.de



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

Allgemeiner Hinweis: Bitte beantragen Sie den Bildungsurlaub möglichst frühzeitig bei Ihrem Arbeitgeber und beachten Sie dabei die geltenden Fristen.

In der Regel muss der Antrag 4 bis 9 Wochen vor Beginn bei dem Arbeitgeber eingereicht werden.

BILDUNGSZEIT

QUEERS@WORK

JOBS FÜR ALLE FARBEN



Die Suche nach einem erfüllenden Beruf ist für viele queere Menschen eine wesentliche Lebensaufgabe. In einer Gesellschaft, in der Vielfalt oft nicht ausreichend gewürdigt wird, ist es besonders wichtig, einen Arbeitsplatz zu finden, der die individuelle Identität respektiert und wertschätzt.

Netzwerke, Gemeinschaften sowie Verständnis und Offenheit spielen eine entscheidende Rolle bei der Jobsuche. Veranstaltungen wie zielgruppenorientierte Jobmessen bieten queeren Menschen die Möglichkeit des Austauschs. Sie können neue berufliche Perspektiven entdecken und potenzielle Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber treffen. Umgekehrt haben Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen die Chance, neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewinnen.

Das **Queere Zentrum Mannheim e.V. (QZM)** bietet seit 2021 in eigenen Räumen in der Mannheimer Innenstadt Möglichkeiten des Austauschs, der Beratung und der Diskussion. Einen Schwerpunkt setzt das Queere Zentrum auf „Queers@Work“ – dabei geht es um Beratungsangebote sowohl für queere Jobsuchende als auch für Unternehmen. Zu dem Stammtischgruppen des QZM gehören unter anderem queere Mitarbeitenden-Netzwerke der BASF, der SAP und der Stadt Mannheim.

Die **Jobmesse „Queers@Work“** bietet zwei Tage lang mit einem umfassenden Angebot Gelegenheit zum Austausch und zur Information. Die Messe wird am Freitag, dem 25. April in der Abendakademie eröffnet und geht bis Samstag, dem 26. April.

Queers@Work - die queere Jobmesse

In Kooperation mit dem
Queeren Zentrum Mannheim e.V.

Die queere Jobmesse ist sowohl ein Angebot für alle queere Menschen, die auf Jobsuche sind oder sich neu orientieren wollen, als auch für Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen, die auf der Suche sind nach qualifizierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Im Mittelpunkt steht der regionale Austausch und die Möglichkeit der direkten Kontaktaufnahme. An dem zweitägigen Programm beteiligen sich Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber mit Info-Ständen und Vorträgen. Gleichzeitig gibt es Beratungsangebote durch das QZM; die Umsetzung inklusiver Arbeitsbedingungen für queere Menschen sind oft eine Herausforderung gerade für kleine und mittlere Unternehmen.

Über mehrere Räume verteilt bietet die zweitägige Messe ein umfassendes Angebot an Workshops, Vorträgen, Podiumsdiskussionen und special interest Angeboten wie Mental Health, Arbeitsrecht. Style & Voice und vieles mehr.

G492601 Fr, 25.4., 11 - 21 Uhr,
Sa, 26.4. 11 - 19 Uhr
frei Abendakademie, Saal



Mannheimer
Abendakademie

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

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

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

AUF ZU NEUEN UFERN!

NEU ★ **Workshop: Auf zu neuen Ufern!**
Gut vorbereitet in den 3. Lebensabschnitt
Sa, 22. Mrz., 9 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
65 €, G105100

„**Clever in Rente! Früher, aber wie?**“
Do, 10. Apr., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G441000

★ **Wann gehen Sie eigentlich in Rente?**
Sa, 26. Apr., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
96 €, G441004

★ **Workshop: Auf zu neuen Ufern! Gut vorbereitet in den 3. Lebensabschnitt**
Sa, 24. Mai., 9 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
65 €, G105100

„**Clever in Rente! Früher, aber wie?**“
Do, 3. Jul., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie,
45 €, G441001

★ **Bildungszeit: Wann gehen Sie eigentlich in Rente?**
Fr, 29. Aug., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
96 €, G441005

Endlich Zeit! Nie wieder ins Büro! Das sind möglicherweise die ersten Gedanken, wenn man an die bevorstehende Rente denkt. Doch das Ende der Berufstätigkeit ist auch ein tiefer Einschnitt. Eine ganz persönliche Transformation und es schadet nicht, sich schon vor dem Ruhestand damit auseinanderzusetzen.

Die Generation der „Baby Boomer“ wird in den kommenden Jahren in diese neue Lebensphase kommen. Das sind Menschen, die oft noch sehr aktiv mitten im Leben stehen. Junggebliebene, denen man das Alter nicht ansieht. Gerade diese Generation wird sich weiter engagieren wollen, wird mitmachen und mitreden. In der Abendakademie gibt es ein Programm für Menschen mit Zeit. Oft bekommen wir dann von Rentnerinnen und Rentnern lachend die Antwort: „Aber wir haben doch nie Zeit!“ Das ist gut so, denn es zeigt, dass auch ältere Menschen aktiv bleiben und sich nicht zurückziehen.

Um sich auf den dritten Lebensabschnitt gut vorzubereiten gibt es an der Abendakademie spezielle Angebote. Denn mit der Rente ändert sich nicht nur das private und gesellschaftliche Leben, sondern auch die finanzielle Situation. Gerade hier lohnt es sich genau hinzuschauen, damit man im Alter keine böse Überraschung erlebt.



LEHRGÄNGE MIT STAATL. ABSCHLUSS

MÄRZ

staatl. geprüfte/r Hauswirtschafter:in
60 x ab Do, 13. Mrz., 15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **2.000 €**, G405040

RECHNUNGSWESEN, BILANZEN UND STEUERN

MÄRZ

Finanzwirtschaft (5) Prüfung vhs-Verband
Sa, 1. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, F417062

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)
Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung
Xpert Business.

12 x ab Sa, 1. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **385 €**, F417020

Lohn- und Gehaltsabrechnung
Grundlagen Xpert Business LernNetz
Webinar

24 x ab Di, 4. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Online,
445 €, G417114

Lohn- und Gehaltsabrechnung Aufbau
Xpert Business LernNetz Webinar

22 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, G417125

Personalwirtschaft

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, G417138

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)

Xpert Business LernNetz Webinar

24 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
445 €, G417010

Finanzbuchhaltung Aufbau (2)

Xpert Business LernNetz Webinar

22 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, G417024

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, G417056

Finanzwirtschaft

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, G417064

Controlling

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, G417074

Bilanzierung

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, G417084

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di, 4. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, G417094

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV
(3) Prüfung vhs-Verband

Sa, 8. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, E417132

APRIL

Lohn- und Gehaltsabrechnung
Grundlagen (1)

Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs:
Geprüfte Fachkraft Lohn- und
Gehaltsabrechnung Xpert Business

13 x ab Mi, 9. Apr., 9 - 13.45 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, G417111

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)

Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung
Xpert Business

12 x ab Mi, 9. Apr., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **385 €**, G417002

MAI

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)

Prüfung vhs-Verband

Sa, 3. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, F417022

JUNI

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen (1)
Prüfung vhs-Verband

Sa, 28. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, G417112

JULI

Bildungszeit: Grundlagen
der Finanzierung und Investition

Mi, 23. Jul., 9 - 16.15 Uhr, Abendakademie,
96 €, G417142

Bildungszeit:
Grundlagen der Bilanzanalyse

Do, 24. Jul., 9 - 16.15 Uhr, Abendakademie,
96 €, G417140

BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL

APRIL

ChatGPT - Mit richtigen Prompts
(Eingaben) zu besseren Ergebnissen

Do, 3. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Online, **25 €**,
G421014

MAI

Wie finde ich meinen Traumjob?

Sa, 3. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
49 €, G421025

Einstieg in das Personalmanagement

7 x ab Mi, 7. Mai., 17.30 - 19.30 Uhr, Online,
210 €, G421015

Motivation und Selbstmanagement -
wie man den inneren Schweinehund
überwindet

Mi, 7. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Online, **25 €**,
G421017

Wie schreibe ich eine
erfolgreiche Bewerbung?

Sa, 10. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, G421020

Das Vorstellungsgespräch -
Wie verkaufe ich mich erfolgreich?

Sa, 24. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, G421022

Mit ChatGPT & Co.

Arbeitsprozesse optimieren

Mi, 28. Mai., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €**,
G421013

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

APRIL

Video-Magie mit Vizard.ai:

Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Di, 29. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **30 €**,
G429016

MAI

Suchmaschinenoptimierung -
wie Webseiten besser gefunden werden

2 x ab Fr, 16. Mai., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, G429020

JULI

Bildungszeit: Content-Marketing
mit KI Unterstützung (ChatGPT)

3 x ab Mi, 2. Jul., 9.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **360 €**, G429012

RECHTS- UND FINANZWESEN IM ALLTAG

MÄRZ

Investieren in Aktien

Do, 20. Mrz., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**,
G441016

Dating - das Geschäft mit der Liebe

Di, 25. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
G441050

APRIL

Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 1. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online, **81 €**,
G441008

Clever in Rente! Früher, aber wie?

Do, 10. Apr., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie,
45 €, G441000

Smart Home: Neue digitale
Anwendungen im Wohnbereich

Mo, 14. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
G441052

Senioren im Visier - Abzocke,
Gewinnversprechen + Werbung

Di, 22. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
G441053

Wann gehen Sie eigentlich in Rente?

Sa, 26. Apr., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **96 €**,
G441004

Immobilienverkauf privat -
was muss ich aktuell beachten?

Di, 29. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
19 €, G441020

MAI

Was tun wenn jemand stirbt? -
Organisatorische Fragen
rund um die Bestattung

Do, 8. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
G441055

Gesund durch Pulver + Pillen?
Gesundheitsbezogene Online Werbung

Di, 13. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
G441054

Geld anlegen mit ETF
für Einsteiger:innen

Do, 15. Mai., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**,
G441012



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

Erfolgsstrategien für Alltag und Beruf

Weichenstellen für Finanzen und Karriere

abendakademie-mannheim.de



RHETORIK, KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

MÄRZ

Weltfrauentag - der Elevator Pitch - zum Schnuppern

Sa, 8. Mrz., 12 - 12.20 Uhr, Abendakademie, **frei**, G445650

★ Gut kommunizieren: Hilfreiche Tipps für konfliktfreie Gespräche

Mo, 10. Mrz., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G445630

★ Überzeugen in 2 Minuten - der Elevator Pitch - Ihr Schlüssel zum Erfolg

Do, 13. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G445651

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

Sa, 22. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, G445648

★ Wie nutze ich meine Netzwerke für meinen beruflichen Weg?

Do, 27. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G445655

★ Zwischen den Worten - Die Kunst, Menschen wirklich zu verstehen

Mo, 31. Mrz., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G445632

MAI

★ Erfolg gestalten - so gehen Sie Ihre Ziele an

Mi, 7. Mai., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G445640

📖 Stopp!! - Umgang mit Energieräubern und toxischen Menschen

Sa, 31. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, G445634

JUNI

📖 Lernen Sie selbstbewusst Nein sagen und Grenzen setzen

Sa, 14. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, G445637

JUNI

📖 Grünes Dach, sauberer Strom - die Kombi aus PV und Dachbegrünung

Di, 3. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, G441056

JULI

📖 Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 1. Jul., 18 - 20.30 Uhr, Online, **81 €**, G441009

Clever in Rente! Früher, aber wie?

Do, 3. Jul., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G441001

📖 Betriebsmodelle für Photovoltaik auf Mehrfamilienhäusern

Di, 8. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, G441058

📖 Investieren in Edelmetall und Rohstoffe: Geld anlegen mit ETC

Mi, 23. Jul., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**, G441014

AUGUST

📖 ★ Bildungszeit:

Wann gehen Sie eigentlich in Rente?

Fr, 29. Aug., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **96 €**, G441005

JULI

📖 ★ Bildungszeit: Mentale Stärke und Resilienz im Job - stark, souverän und erfolgreich

3 x ab Mi, 9. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **336 €**, G445645

📖 Wie nutze ich meine Netzwerke für meinen beruflichen Weg?

Do, 10. Jul., 17.30 - 19 Uhr, Online, **59 €**, G445656

📖 Selbstbewusst erfolgreicher - Durchsetzungsvermögen, Klarheit und Schlagfertigkeit

2 x ab Fr, 11. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **186 €**, G445639

📖 Überzeugen in 2 Minuten - der Elevator Pitch - Ihr Schlüssel zum Erfolg

Do, 17. Jul., 17.30 - 19 Uhr, Online, **59 €**, G445652

NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

MAI

★ Fake und Fallen im Internet

Sa, 10. Mai., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, G447010

JULI

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60

Sa, 5. Jul., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G447004

PC-EINSTEIGER:INNEN

MÄRZ

📖 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Di, 11. Mrz., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **118 €**, F449014

APRIL

📖 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 28. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, G449010

JUNI

📖 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 2. Jun., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, G449012

AUGUST

📖 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Di, 26. Aug., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, G449013

BETRIEBSSYSTEME

MÄRZ

📖 Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profitipps

Sa, 15. Mrz., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G452006

SMARTPHONE & TABLET

MÄRZ

📖 Apple iPhone für Einsteiger

2 x ab Mi, 26. Mrz., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **84 €**, G461015

📖 Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Mo, 31. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, F461009

APRIL

📖 ★ Smart und vernetzt: Smartphones, Apps und das E-Rezept sicher nutzen

Do, 10. Apr., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **15 €**, G461000

MAI

📖 Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Di, 20. Mai., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, G461004

JULI

📖 Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Di, 15. Jul., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **98 €**, G461005

SEPTEMBER

📖 Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Mo, 8. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, G461007

MICROSOFT OFFICE

MÄRZ

📖 Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do, 6. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, F464158

📖 Outlook - Mail- und Terminmanagement

Fr, 7. Mrz., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F464264

📖 Bildungszeit: Office kompakt

4 x ab Mo, 10. Mrz., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **448 €**, F464013

📖 Excel Grundkurs

3 x ab Mo, 10. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, F464138

📖 Excel Grundkurs

2 x ab Sa, 15. Mrz., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464130

★ Excel Power Query

2 x ab Mi, 19. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **75 €**, G464224

★ Excel für Einsteiger vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie

2 x ab Do, 20. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **243 €**, G464129

📖 Bildungszeit: Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi

4 x ab Mo, 24. Mrz., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **448 €**, F464149

📖 Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Di, 25. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, F464166

📖 ★ Google+ als produktive Alternative zu Office

Do, 27. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **30 €**, G464005

📖 Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Do, 27. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, F464152

📖 Excel VBA Programmierung

2 x ab Sa, 29. Mrz., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464228



So können Sie Ihren PC, Ihr Tablet oder Smartphone nutzen

Mit uns surfen und kommunizieren Sie sicher

abendakademie-mannheim.de

APRIL

★ Excel - Analysewerkzeug und Datenbanken

2 x ab Mi, 2. Apr., 9 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464223

★ Excel für Fortgeschrittene vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie

2 x ab Do, 3. Apr., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **243 €**, G464141

Word Grundkurs

2 x ab Mo, 7. Apr., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **120 €**, G464105

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do, 10. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464156

🕒 Bildungszeit: Office kompakt

Office kompakt
4 x ab Mo, 14. Apr., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, G464007

PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr, 25. Apr., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G464230

Excel Aufbaukurs

2 x ab Sa, 26. Apr., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464142

Excel Grundkurs

2 x ab Mo, 28. Apr., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464133

MAI

🕒 Bildungszeit: Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi

Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi
4 x ab Mo, 12. Mai., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **448 €**, G464145

🕒 Outlook - Mail- und Terminmanagement

Fr, 16. Mai., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G464260

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Di, 20. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464150

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Di, 27. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464157

JUNI

Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Do, 5. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464164

Excel Grundkurs

2 x ab Mo, 16. Jun., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464134

🕒 Bildungszeit: Office kompakt

Office kompakt
4 x ab Mo, 30. Jun., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, G464009

JULI

PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr, 4. Jul., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G464234

Word Grundkurs

2 x ab Mo, 14. Jul., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **120 €**, G464110

🕒 ★ 🕒 Bildungszeit: Datenbanken mit Microsoft Access entwickeln

Datenbanken mit Microsoft Access entwickeln
4 x ab Mo, 14. Jul., 10 - 16 Uhr, Online, **448 €**, G464270

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Di, 15. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464151

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do, 17. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464158

Excel Aufbaukurs

2 x ab Mo, 21. Jul., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464143

Outlook - Mail- und Terminmanagement

Fr, 25. Jul., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G464264

🕒 Bildungszeit: Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi

Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi
4 x ab Mo, 28. Jul., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **448 €**, G464147

Excel Grundkurs

3 x ab Mo, 28. Jul., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, G464138

AUGUST

🕒 Bildungszeit: Office kompakt

Office kompakt
4 x ab Mo, 25. Aug., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, G464011

SEPTEMBER

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Di, 16. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464159

Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Di, 23. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464166

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Do, 25. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €**, G464153

MEDIEN & BILDBEARBEITUNG

APRIL

🕒 ★ KI-Bilder generieren - Entdecken Sie die Welt der faszinierenden Bildanimation

KI-Bilder generieren - Entdecken Sie die Welt der faszinierenden Bildanimation
2 x ab Mi, 30. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **60 €**, G467000

SAP

MÄRZ

SAP® Grundlagen: Navigation

2 x ab Fr, 21. Mrz., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, F470005

Personaladministration in SAP® ERP

2 x ab Fr, 28. Mrz., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, F470020

APRIL

Einkauf in SAP® S/4HANA

Einkauf in SAP® S/4HANA
2 x ab Fr, 11. Apr., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, F470015

JULI

SAP® Grundlagen: Navigation

SAP® Grundlagen: Navigation
2 x ab Fr, 4. Jul., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, G470001

SEPTEMBER

SAP® Grundlagen: Navigation

2 x ab Fr, 5. Sep., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, G470005

Personaladministration in SAP® ERP

2 x ab Fr, 12. Sep., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €**, G470020

PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

MÄRZ

WordPress für Einsteiger

Sa, 1. Mrz., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **118 €**, G473010

MAI

Gimp - kreative Bildbearbeitung kostenfrei und für alle zugänglich

Gimp - kreative Bildbearbeitung kostenfrei und für alle zugänglich
Fr, 9. Mai., 18 - 21.45 Uhr, Online, **69 €**, G473042

★ Programmieren lernen mit C# und KI

3 x ab Sa, 10. Mai., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **189 €**, G473038

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda - Ein Praxiskurs für Einsteiger

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda - Ein Praxiskurs für Einsteiger
4 x ab Mi, 14. Mai., 18 - 19.45 Uhr, Online, **120 €**, G473044

JUNI

Chat bots mit Telegramm

Chat bots mit Telegramm
4 x ab Mi, 11. Jun., 18 - 19.45 Uhr, Online, **120 €**, G473040

★ Erobere die Welt in 60 Sekunden: Erstelle deine eigenen YouTube Shorts!

Erobere die Welt in 60 Sekunden: Erstelle deine eigenen YouTube Shorts!
Sa, 14. Jun., 10 - 16 Uhr, Online, **120 €**, G473041

AUGUST

Webseite ohne Programmieren und Profikennnisse gestalten - so einfach geht's!

Webseite ohne Programmieren und Profikennnisse gestalten - so einfach geht's!
Sa, 30. Aug., 10 - 16 Uhr, Online, **120 €**, G473016

Skills für morgen

IT entdecken

abendakademie-mannheim.de



SEPTEMBER

★ Programmieren lernen mit C# und KI

3 x ab Sa, 6. Sep., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **189 €**, G473039

CAD: COMPUTER AIDED DESIGN

MÄRZ

3D-CAD und 3D-Druck - von der Idee zur Realität

3D-CAD und 3D-Druck - von der Idee zur Realität
3 x ab Sa, 22. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **198 €**, G476000

EDV-FERIEN

MÄRZ

Faschingsferien: Programmieren lernen mit dem Calliope Mini ab (10 Jahre)

Faschingsferien: Programmieren lernen mit dem Calliope Mini ab (10 Jahre)
Di, 4. Mrz., 9.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F479013

Faschingsferien: Arbeiten mit dem Computer (ab 5. Klasse)

Faschingsferien: Arbeiten mit dem Computer (ab 5. Klasse)
2 x ab Do, 6. Mrz., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F479014

APRIL

Osterferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Codes (8 - 10 Jahre)

Osterferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Codes (8 - 10 Jahre)
Mo, 14. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G479002

Osterferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Verschlüsselungen (8 - 10 Jahre)

Osterferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Verschlüsselungen (8 - 10 Jahre)
Mi, 16. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G479004

MAI

★ KI und Kinder - Entdecke die Zukunft im Einsatz mit künstlicher Intelligenz

KI und Kinder - Entdecke die Zukunft im Einsatz mit künstlicher Intelligenz
Sa, 10. Mai., 10 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G479014

JULI

Sommerferien: Schnupperkurs Scratch (ab etwa 10 Jahren / 5. Klasse)

Sommerferien: Schnupperkurs Scratch (ab etwa 10 Jahren / 5. Klasse)
Do, 31. Jul., 9.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G479001

AUGUST

★ Sommerferien: Programmieren lernen mit dem Calliope Mini (ab 10 Jahre)

★ Sommerferien: Programmieren lernen mit dem Calliope Mini (ab 10 Jahre)
Fr, 1. Aug., 9.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G479012

Sommerferien: Programmieren lernen - Zahlenrätsel durch Programmieren lösen

Sommerferien: Programmieren lernen - Zahlenrätsel durch Programmieren lösen
Sa, 2. Aug., 9.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G479010

Sommerferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Codes (8 - 10 Jahre)

Sommerferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Codes (8 - 10 Jahre)
Mo, 4. Aug., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G479006

Sommerferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Verschlüsselungen (8 - 10 Jahre)

Sommerferien: Wecke deinen Entdeckergeist mit Verschlüsselungen (8 - 10 Jahre)
Mi, 6. Aug., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G479008



WIR TANZEN DURCH'S LEBEN!

AUF DEM WEG ZU INNERER FREIHEIT UND BALANCE

Je schwieriger die Welt da draußen wird, umso wichtiger wird es, sich auf sich selbst zu konzentrieren und seine eigene innere Stärke zu finden. Einfach mal die Anforderungen des Lebens kurze Zeit vergessen, den Alltag hinter sich lassen. Das kann so viel Kraft und positive Energie bringen. Ohne Leistungsdruck und ohne den Anspruch, besonders toll zu sein. Wir müssen nämlich nicht tanzen können, um zu tanzen.

Wir können lernen, uns wieder selbst zu spüren. Denn in dieser Welt, die immer lauter und schriller wird, in der wir uns zunehmend bedroht fühlen und

die wir nicht beeinflussen können bleibt uns nur, unsere eigene Stärke, unsere Lebensfreude und unser Glück zu feiern. Wir holen uns unser Leben zurück und entdecken die vielen kleinen Schätze, die ganz tief in uns schlummern. In dieser anstrengenden Zeit haben viele von uns den Bezug zu sich selbst verloren. Wir spüren uns nicht mehr und funktionieren nur noch. Ob durch Tanz, Bewegung oder Meditation – wir finden spielerisch zurück zu einem erfüllten Kontakt zu uns selbst und zu anderen. Und die Welt da draußen? Die bleibt jetzt mal draußen.

Tanz, Achtsamkeit und Weiblichkeit

Erhalte Körperbewusstsein und innere Balance

In einem Mix aus freiem Tanz, Achtsamkeitsübungen und Meditation erlernst du praktische Übungen, die du im Alltag leicht anwenden kannst. Neben Wissensimpulsen zu den Themen Körperbewusstsein und innere Balance nutzen wir die Kraft von Musik und Bewegung, um die persönliche Entfaltung des weiblichen Ausdrucks zu fördern.

Alle Altersgruppen, Keine Vorkenntnisse nötig.

G231230 Natalie Ganske
Workshop
Sa, 1.3., 13.30 - 16 Uhr
24 € Abendakademie, Raum 602

Metamorphose zur strahlendsten und glücklichsten Version deiner selbst

Ein Seminar für Menschen, die ihre Leichtigkeit wiederentdecken möchten

In diesem wöchentlichen Kurs erlebst du eine spannende, transformative Reise zur besten Version deiner selbst. Mithilfe neurowissenschaftlicher Methoden, Manifestationsübungen und gezielter energetischer Ausrichtung lösen wir tiefsitzende, blockierende Glaubenssätze auf und verwandeln deine Blockaden und deinen Schmerz in deine stärkste Superpower. Gemeinsam schaffen wir Klarheit, entwickeln neue Visionen und geben dir wissenschaftliche und spirituelle Werkzeuge an die Hand, die im Alltag praktikabel sind, mit denen du diese Zukunftsvisionen mühelos erreichst und dein persönliches Glück (wieder)findest.

G231012 Nina Badelt
Di, 20 - 21.30 Uhr, 8 x ab 18.3.
Abendakademie, Raum 413
89 € nicht in den Osterferien BW

Tanz Dich frei

Mit verschiedenen Rhythmen Blockaden lösen

Sie lernen in diesem Kurs mit fünf verschiedenen Rhythmen zu experimentieren und sich dabei von ihnen leiten zu lassen: fließend, staccato, chaotisch, lyrisch und ruhig. Diese fünf Energien, die in jedem von uns vorhanden sind, werden durch die Verbindung zur Atmung und die Ausdrucksfreiheit der Bewegungen dazu beitragen, Blockaden zu lösen, sich tiefer mit dem Körper verbunden und zentriert zu fühlen. Man muss hier nicht tanzen können. Das Hauptziel besteht darin, eine stärkere Verbindung zu sich selbst herzustellen.

G231210 Agnès Ricou
Mi, 16.15 - 17.15 Uhr, 6 x ab 26.3.
46 € Abendakademie, Raum 605

Power of Life Dance

Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper

Hast du Lust auf Bewegung und spielerische Begegnung mit dir und anderen mit Tanz, Musik, Spaß und Lebensfreude? Willst du deine Lebendigkeit und Lebenskraft wieder so richtig spüren? Darauf aufbauend kommen wir uns und den anderen näher und es können dabei auch tiefere Emotionen angesprochen werden. Power of life ist für alle, die sich gerne bewegen, Musik lieben und offen für Neues sind. Es geht um dein Wohlbefinden, dein Erleben und deine kreative Lebenskraft, die du alleine und in der Gruppe wieder wecken kannst.

G231220 Birgit Greisner
Sa, 29.3., 12 - 14 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 601

Grüne Glücksorte in Mannheim

Ein Spaziergang ins Glück mit Nina Badelt, Autorin von „Grüne Glücksorte in Mannheim“

Kommen Sie mit an ausgewählte Glücksorte in Mannheim! Nina Badelt nimmt sie mit an ‚Evergreen-Orte‘ und entdeckt mit Ihnen auch Glücksorte, die vielleicht etwas unbekannter sind. An den einzelnen Stationen erwarten Sie kleine Aktionen, Entspannungseinheiten und Tipps rund um das Thema ‚Glück‘!

G232010 Nina Badelt
Stadtführung
So, 22.6., 14 - 16.30 Uhr
Treff: Parkau Neckarau am Moll-Gymnasium
31 €

G232011 Nina Badelt
Stadtführung
So, 6.7., 14 - 16.30 Uhr
Treff: Hotel Speicher 7, Rheinvorlandstr., MA-Mühlauhafen
31 €



ATTITUDE/BURLESQUE

MAI

★ **Hot Chair/High Heels Dance - the power of being a woman**
4 x ab Mo, 5. Mai., 20.05 - 21.35 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, G201002

BALLET/MODERN/ CONTEMPORARY

MÄRZ

★ **FASCHINGSFERIEN:
HIP-HOP Kurs für Kinder (7 - 12 Jahre)**
4 x ab Mo, 3. Mrz., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, G202231

★ **Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 8. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202590

★ **Contemporary Modern**
6 x ab Mo, 10. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, G202801

★ **Kreativer Kindertanz (3 - 5 Jahre)**
5 x ab Di, 11. Mrz., 14.45 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **32 €**, G202600

★ **Ballett für Kinder (6 - 8 Jahre)**
5 x ab Di, 11. Mrz., 15.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, G202603

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Di, 11. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202101

Klassisches Ballett, Mittelstufe
5 x ab Di, 11. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202201

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
5 x ab Di, 11. Mrz., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, G202401

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Fr, 14. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202104

Klassisches Ballett, Mittelstufe
5 x ab Fr, 14. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202204

★ **Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 22. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202592

★ **Jahreskreistänze Ostara/
Tag- und Nachtgleiche - Sonnenfest**
Sa, 22. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
26 €, G202003

★ **Ballett für Kinder, Anfänger:innen
(4 - 5 Jahre)**
8 x ab Mo, 28. Apr., 17.15 - 18 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G202570

Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen
8 x ab Mo, 28. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, G202580

★ **Danza „Finde deine Bewegungssprache“**
8 x ab Mo, 28. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, G202572

★ **Contemporary Modern**
6 x ab Mo, 28. Apr., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, G202802

APRIL

★ **Kreativer Kindertanz (3 - 5 Jahre)**
6 x ab Di, 29. Apr., 14.45 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, G202601

★ **Ballett für Kinder (6 - 8 Jahre)**
6 x ab Di, 29. Apr., 15.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, G202604

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
6 x ab Di, 29. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202102

Klassisches Ballett, Mittelstufe
6 x ab Di, 29. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202202

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
6 x ab Di, 29. Apr., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, G202402

★ **BELTANE Tanz und Lebensfreude**
Mi, 30. Apr., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
29 €, G202005

MAI

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
6 x ab Fr, 2. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202105

Klassisches Ballett, Mittelstufe
6 x ab Fr, 2. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202205

**Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 10. Mai., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202594

**Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 24. Mai., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202596

JUNI

**Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 7. Jun., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202598

★ **Contemporary Modern**
7 x ab Mo, 16. Jun., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, G202803

**Modern African Dance mit Elementen
aus afrikanischen, europäischen
und amerikanischen Tanzstilen**
Sa, 21. Jun., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
17 €, G202599

★ **Kreativer Kindertanz (3 - 5 Jahre)**
6 x ab Di, 24. Jun., 14.45 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, G202602

★ **Ballett für Kinder (6 - 8 Jahre)**
6 x ab Di, 24. Jun., 15.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, G202605

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
6 x ab Di, 24. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202103

Klassisches Ballett, Mittelstufe
6 x ab Di, 24. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, G202203

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
6 x ab Di, 24. Jun., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, G202403

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Fr, 27. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202106

Klassisches Ballett, Mittelstufe
5 x ab Fr, 27. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G202206

HIPHOP/JAZZ-/STEPTANZ

MÄRZ

Tap Dance for Beginners in English
7 x ab Mi, 5. Mrz., 17.50 - 18.50 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G204071

★ **HipHop - von Männern erfunden,
von Frauen getanzt?
Tanz-Workshop und Sharing**
Sa, 8. Mrz., 13 - 14 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G204100

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Di, 11. Mrz., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, G204101

Steptanz-Club
5 x ab Mi, 12. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G204070

★ **Commercial Dance Stylisher Mix
aus HipHop, Jazz und modernen Tanzstilen**
5 x ab Do, 13. Mrz., 18.45 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, G204110

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Fr, 14. Mrz., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, G204104

MAI

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Di, 6. Mai., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, G204102

★ **Commercial Dance Stylisher Mix
aus HipHop, Jazz und modernen Tanzstilen**
4 x ab Do, 8. Mai., 18.45 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, G204111

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Fr, 9. Mai., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, G204105

JUNI

★ **Commercial Dance Stylisher Mix
aus HipHop, Jazz und modernen Tanzstilen**
5 x ab Do, 26. Jun., 18.45 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, G204112

JULI

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Di, 1. Jul., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, G204103

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
4 x ab Fr, 4. Jul., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, G204106

PRINT kann mehr.

Fragen Sie uns – wir sind für Sie da.

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

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

Aus Tradition geboren, in Innovation gewachsen:

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



www.laub.de



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

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

LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

FEBRUAR

★ **Bachata Lady Styling, Beginner**
6 x ab Mi, 26. Feb., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, F208412

★ **Bachata Ladystyling, Intermediate**
6 x ab Mi, 26. Feb., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F208413

MÄRZ

★ **Latin Mix Dance**
6 x ab Sa, 1. Mrz., 12 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, G208415

NEU ★ **Tango Argentino:**
Harmonie, Eleganz, Vertrauen
Wochenend-Workshop
2 x ab Fr, 7. Mrz., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **126 €**, G208410
Gebühr pro Paar

TÄNZE AUS ALLER WELT

MÄRZ

Orientalischer Tanz, Anfänger:innen
6 x ab Mi, 5. Mrz., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G209803

Orientalischer Tanz,
Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mi, 5. Mrz., 20.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G209809

Line Dance, Anfänger:innen
5 x ab Sa, 15. Mrz., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **37 €**, G209602

Line Dance,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Sa, 15. Mrz., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **37 €**, G209603

Line Dance, Fortgeschrittene
(ab Novice Level)
5 x ab Sa, 15. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, G209604

APRIL

Orientalischer Tanz, Anfänger:innen
6 x ab Mi, 30. Apr., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G209805

Orientalischer Tanz,
Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mi, 30. Apr., 20.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G209811

MAI

Line Dance, Anfänger:innen
9 x ab Sa, 3. Mai., 9 - 10 Uhr, Abendakademie,
65 €, G209606

Line Dance,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
9 x ab Sa, 3. Mai., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, G209607

Line Dance, Fortgeschrittene
(ab Novice Level)
9 x ab Sa, 3. Mai., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, G209608

JUNI

Orientalischer Tanz, Anfänger:innen
7 x ab Mi, 18. Jun., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, G209807

Orientalischer Tanz,
Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 18. Jun., 20.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, G209813

KÖRPERPFLEGE UND STYLING

MÄRZ

Das perfekte Make-up
Sa, 29. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, G212108

APRIL

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 3. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, G212312

MAI

Wie werde ich zur Stilikone -
Kleidercoaching
Sa, 10. Mai., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
89 €, G212328

Das perfekte Make-up Ü50
Sa, 10. Mai., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, G212116

JUNI

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 12. Jun., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, G212314

Farb- und Stilberatung für Frauen
Mi, 25. Jun., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, G212316

JULI

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 3. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, G212318

★ **Die eigene Seife kreieren - Naturseife**
selbst herstellen (Mindestalter 18 Jahre)
Sa, 26. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
85 €, G212010

AUGUST

Das perfekte Make-up
Sa, 2. Aug., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, G212110

SEPTEMBER

★ **Die eigene Seife kreieren - Naturseife**
selbst herstellen (Mindestalter 18 Jahre)
Sa, 6. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
85 €, H212010

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

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

Kochen auf dem Camping-Kocher - Einfach, lecker, praktisch!

Vortrag mit Praxisbeispielen

Sie planen einen Camping-Urlaub und fragen sich, was Sie auf dem Camping-Kocher zubereiten können? In diesem Kurs erfahren Sie, welche Gerichte sich unterwegs problemlos zaubern lassen und welche Herausforderungen das Kochen in der Natur mit sich bringt.

Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag mit praktischen Tipps und inspirierenden Rezeptideen, die speziell auf Camping-Kocher abgestimmt sind. Lassen Sie sich begeistern und starten Sie bestens informiert in Ihr Outdoor-Abenteuer!

G215020 Bianca Triebel
Sa, 12.4., 11 - 12.30 Uhr
15 € Abendakademie, Raum 413

Sirups und Chutneys für den Sommer

Ob erfrischender Rhabarber-Sirup, Orangen-Minze-Sirup oder scharfer Melonen-Sirup - so kann der Sommer kommen! Und für die Würze bereiten wir Blutorangen-Mango-Chutney, Tomaten-Ananas-Chutney oder Paprika-Zwiebel-Chutney zu.

G216182 Petra Kunz,
Hauswirtschafterin
Sa, 24.5., 13 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 23 € für Lebensmittel,
Gläser und Flaschen
32 €

Tofu selbst herstellen

In Kombination mit veganen,
vietnamesischen Gerichten

In diesem Kurs lernen und üben Sie die Herstellung von Tofu zu Hause. Die selbst hergestellten Tofustücke werden wir gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeiten.

Geboren und aufgewachsen in einem kleinen Dorf in Vietnam, kenne und liebe ich Tofu, der jeden Tag frisch zubereitet wird. Seitdem ich nach Deutschland gezogen bin, habe ich immer noch selbst meinen eigenen frischen Tofu hergestellt, um diesen vertrauten Geschmack und das besondere Aroma zu genießen.

G220868 Thuy Dao
Sa, 2.8., 10.30 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 17 € Lebensmittelkosten
39 €

Basis-Kochkurs in drei Teilen

Grundlagen der Küche

Für alle, die mehr wollen als Mensa, Kantine oder Fertiggerichte: Ein Basis-Kochkurs mit viel Inspiration und Abwechslung in drei Teilen. Von Grundlagen, etwas Lebensmittelkunde, Nahrungsmittelauswahl, Nährstoffen, Ausrüstung, Schneidetechniken, Garmethoden, Alltagsrezepten über Gewürze, richtiges Abschmecken und Resteverwertung zu Anrichten und Dekorieren.

Teil 1: Suppen, Saucen und Salate

Einfache Brühe, vielfältige Gemüsesuppe, köstliche Cremesuppen. Verschiedene Saucen wie z.B. Bechamel, Hollandaise, Bratensauce, sind für Pasta und Gemüse unverzichtbar und auch für Salatvarianten darf es gerne ein schönes Dressing sein, dazu etwas frisch gebackenes Brot.

Teil 2: Beilage oder Hauptdarsteller: Gemüse, Pasta und Kartoffeln

Gratin, Auflauf, gedünstet, Püree oder Stampf, nach Herzogin Art, gebacken oder gebraten - es gibt viele Varianten, Gemüse oder Kartoffeln abwechslungsreich zuzubereiten.

Teil 3: Braten, Dünsten, Dämpfen

Nach Absprache Fleisch, Fisch oder vegetarische Alternative sowie Dessert.

G216082 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Di, 17.30 - 21.30 Uhr,
3 x ab 11.3.
Abendakademie, Raum 07
zzgl. ca. 50 € Lebensmittelkosten
94 €

Kochen von Mann zu Mann

Einsteigerkochkurs

In diesem Kochkurs widerlegen wir das hartnäckige Vorurteil, dass Männer nur grillen, Fleisch zubereiten und ein Chaos in der Küche hinterlassen können. Dazu benötigen wir aber ein Grundlagenwissen. Dieses wird speziell von einem Mann für Männer angeboten. Es werden Rezepte angewandt, die wir aus Mutters und Großmutter's Küche noch kennen: schnelle Gerichte, Eintöpfe, Menü.

Der Kurs richtet sich vor allem an Männer, die auch beim Kochen das Thema „No Risk - No Fun“ nicht aus dem Auge lassen.

G216084 Matthias Dengel
Do, 18 - 21.45 Uhr, 3 x ab 13.3.
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 57 €
Lebensmittelkosten
89 €



DIE KÜCHE EIN RAUM FÜR EXPERIMENTE

Frauengesundheit: Bewegung - Entspannung - Ernährung

Kurs exklusiv für Frauen

Bei Tee, Keksen und selbstgemachter Limonade bearbeiten wir frauenspezifische Themen und tauschen uns aus: Glaubenssätze, harmonischer Zyklus, Kräuterkunde, Selbstliebe, „Frauenleiden“, Wechseljahre, PMS und Grundsätze der Ernährung für einen harmonischen Zyklus. Wir besprechen und suchen die passenden Rezepte für den Praxisteil am Samstag zusammen, denn Frau is(s)t anders! Ergänzt wird der Freitagabend durch kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

G215030 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Fr, 4.4., 18.30 - 20.30 Uhr
Sa, 5.4., 11 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 12 bis 15 €
Lebensmittelkosten
44 €

Kaum ein Bereich im häuslichen Umfeld hat in den vergangenen Jahren eine solche Transformation erfahren wie die Küche. Die Digitalisierung hat mit smarten Küchengeräten schon längst Einzug gehalten. Mit diesen schlaun Geräten gibt es nicht nur eine neue Art, Speisen zuzubereiten, sondern auch viele neue Rezepte und Ideen.

Eine Transformation also nicht nur im technischen Bereich, sondern vor allem auch im kulinarischen. In unseren Küchen, geht es richtig rund – ob international, vegan oder mit exotischen Zutaten. Mal minimalistisch mal ausschweifend – erlaubt ist, was schmeckt. Die Pfannen und Töpfe fliegen nur so und das auch in der professionellen Lehr- und Lernküche der Abendakademie.

Ausprobieren und experimentieren – abschmecken, schnuppern und genießen – gemeinsam ist Kochen nochmal ein ganz anderes Erlebnis. Ob alle zusammen oder Männer unter sich die ihr Schnitzel in die Pfanne hauen, Kochen wird zum Event. Dabei geht es nicht mehr nur ums „satt werden“ – wir wollen genießen und dabei auch noch gesund bleiben. Denn auch das ist eine Transformation in der Küche: Heute wissen wir, wie wichtig bestimmte Lebensmittel und deren Zubereitung für unsere Gesundheit sein können. Also stürzen Sie sich doch mal in das Experimentierfeld Küche – Angebote gibt es in der Akademieküche genug.

GASTLICHKEIT

MÄRZ

🕒 **Kniggekurs für Kinder (8 - 12 Jahre)**
Sa, 15. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, G225130

JUNI

🕒 **Kniggekurs für Kinder (8 - 12 Jahre)**
Sa, 28. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, G225132

KOCHEN: SPECIALS

MÄRZ

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 29. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Altes Rathaus, **15 €**, G215004

APRIL

★ **Frauengesundheit: Bewegung - Entspannung - Ernährung (exklusiv für Frauen)**
2 x ab Fr, 4. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **44 €**, G215030

🆕 ★ **Kochen auf dem Camping-Kocher - Einfach, lecker, praktisch! Vortrag mit Praxisbeispielen**
Sa, 12. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, G215020

MAI

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 17. Mai., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Altes Rathaus, **15 €**, G215006

JULI

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 5. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Altes Rathaus, **15 €**, G215008

KOCH- UND BACKSCHULE

FEBRUAR

🆕 ★ **Vegetarischer Wochenstart 4-Gang-Menü sowie fermentiertes Kraut zum Mitnehmen nach Hause**
Mo, 24. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, F216280

MÄRZ

★ **Pralinenkurs für Anfänger:innen**
Sa, 8. Mrz., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216308

🆕 ★ **Basis-Kochkurs in drei Teilen - Grundlagen der Küche**
3 x ab Di, 11. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **94 €**, G216082

🆕 **Fit durch die Fastenzeit - leichte und gesunde Küche**
Mi, 12. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G216110

Kochen von Mann zu Mann - Einsteigerkochkurs
3 x ab Do, 13. Mrz., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **89 €**, G216084

Knödel - etwas für Feinschmecker:innen
Mi, 19. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216120

APRIL

Kochen von Mann zu Mann: Bierabend
Fr, 4. Apr., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, G216140

Vegetarische Ideen zu Ostern
Mo, 7. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216144

🕒 ★ **OSTERFERIEN: Kochen durch die Epochen - die Zeitreise, die schmeckt! (7 -10 Jahre)**
3 x ab Mo, 14. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **112 €**, G216030

★ **Frühling-Bowls**
Di, 15. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216148

🆕 ★ **Frühlings-Suppen**
Mi, 23. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216154

🆕 **Ideen für Party und Büffet**
Di, 29. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216158

MAI

Erdbeerkuchen zum Muttertag Vater-Kind-Backen (7 - 12 Jahre)
Sa, 10. Mai., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, G216348

🆕 **Neue Spargel-Rezepte**
Di, 13. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216166

Häppchen-Schnittchen-Fingerfood: vegetarische Ideen für Brunch und Buffet
Mi, 14. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216168

Ayurvedische Küche (vegetarisch)
Do, 15. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216170

Das Beste aus der österreichischen Küche
Di, 20. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216174

🆕 ★ **Sirups und Chutneys für den Sommer**
Sa, 24. Mai., 13 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216182

JUNI

Veggie Wednesday - frische Rezepte für heiße Sommertage
Mi, 4. Jun., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216184

🕒 ★ **PFINGSTFERIEN: Kochen durch die Epochen - die Zeitreise, die schmeckt! (7 -10 Jahre)**
3 x ab Di, 10. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **112 €**, G216032

JULI

Sommer-Rezepte
Di, 8. Jul., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G216224

Veggie Wednesday - Ideen für den vegetarischen Grillabend
Mi, 16. Jul., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G216240

AUGUST

🕒 ★ **SOMMERFERIEN: Kochen durch die Epochen - die Zeitreise, die schmeckt! (7 -10 Jahre)**
5 x ab Mo, 4. Aug., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **174 €**, G216034

GLOBAL COOKING

FEBRUAR

Türkische Winterküche
Di, 25. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, F221926

MÄRZ

★ **Koreanische Geburtstagsgerichte**
Mi, 5. Mrz., 17 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220880

Pho - die traditionelle vietnamesische Suppe mit Huhn
Fr, 7. Mrz., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220802

Vietnamesische Küche
Mo, 10. Mrz., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G220804

Traditionelle indische Küche (vegetarische und vegane Rezepte)
Fr, 14. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G221308

🆕 ★ **Magie des Geschmacks: persische Genussküche vegan-vegetarisch, mit vielen neuen Rezepten**
Sa, 22. Mrz., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **51 €**, G221540

★ **Streetfood aus Nordvietnam**
Mo, 24. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G220806

Die exotische Küche Perus
Fr, 28. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220410

Wrap and roll - vietnamesisch
Mo, 31. Mrz., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220808

APRIL

Kreativ vegan kochen - vietnamesisch
Do, 3. Apr., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220812

🆕 **Curry-Szabzi-Fladen und Co. (vegetarisch und vegan)**
Do, 10. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G221312

MAI

Peruanische Alltagsküche
Fr, 9. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220412

Comida tradicional peruana (curso en español)
Fr, 16. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220414

🆕 🕒 ★ **Vietnamesisches Streetfood - vegetarisch (13 - 17 Jahre)**
Sa, 17. Mai., 10.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **44 €**, G220828

Vegetarische koreanische Küche
Mi, 21. Mai., 17 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220884

🆕 **Indische Küche: Currys, Naan und Co.**
Do, 22. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G221316

Wrap & Roll - vietnamesisch (vegan und vegetarisch)
Fr, 23. Mai., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220832

★ **Tofu selbst herstellen - in Kombination mit vietnamesischen Gerichten**
Sa, 31. Mai., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220836

JUNI

Pho - die traditionelle vietnamesische Suppe mit Rindfleisch
Fr, 6. Jun., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220840

Peruanische Alltagsküche
Fr, 13. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220416

Streetfood aus Nordvietnam
Do, 26. Jun., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220844

🆕 **Indische Küche: Paneer-Currys und mehr (vegetarisch)**
Fr, 27. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G221320

JULI

Vielfalt der peruanischen Küche
Fr, 4. Jul., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220418

Peruanische Alltagsküche
Sa, 5. Jul., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220420

🆕 **Vietnamesische Küche - Sommergerichte**
Fr, 11. Jul., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220852

Vietnamesisches Streetfood - vegetarisch
Fr, 18. Jul., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220856

Italienisches Streetfood
Sa, 19. Jul., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, G220332

🆕 ★ **Südindische Klassiker (vegetarisch und vegan)**
Mi, 23. Jul., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G221324

Wrap & Roll vietnamesisch
Fr, 25. Jul., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220860

AUGUST

🆕 ★ **Streetfood aus Südvietnam**
Fr, 1. Aug., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220864

★ **Tofu selbst herstellen - in Kombination mit veganen, vietnamesischen Gerichten**
Sa, 2. Aug., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G220868

Peru: Cocinamos hablando Español
Fr, 29. Aug., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G220422

GETRÄNKEKUNDE

MÄRZ

★ **Einführung in die japanische Teezeremonie**
Sa, 1. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **28 €**, G223020

🆕 ★ **Japanese Tea Ceremony - Sado (in English)**
2 x ab Mi, 19. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G223024

DIE TRANSFORMATION BEGINNT IN UNS SELBST

Veränderung gehört zum Leben: Vom Baby bis ins hohe Alter durchlaufen wir viele Prozesse; wir wachsen, kommen in die Pubertät, entwickeln uns weiter und werden langsam alt. Der Zirkel des Lebens, der in unmittelbarem Zusammenhang mit unserer Psyche steht. In welchem Ausmaß wir diese Veränderungen selbst gestalten können wird oft unterschätzt.

Transformation ist ein tiefgehender Prozess, der weit über oberflächliche Veränderungen hinausgeht. Es ist ein innerer Wandel, der oft aus großen Herausforderungen und Krisen entsteht. Es gibt vieles, was uns bei einer solchen Transformation helfen kann. Resilienz und Glaube, Anpassungsfähigkeit aber auch Entschlossenheit und Offenheit für Lernen und Wachstum.

Unsere Psyche organisiert die Veränderung selbst, Impulse von außen helfen dabei – welche wir annehmen, entscheiden wir allein.

Basierend auf Zielen und Vorgaben der WHO führt eine Kombination von 5 Schritten zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Dies inspirierte uns zu einem Zirkeltraining für die Seele. An unserem Aktionstag können Sie diese 5 Schritte durchlaufen: Achtsamkeit, körperliche Aktivität, Neues lernen, etwas geben, Verbindung mit anderen. An jeder Station gibt es verschiedene Angebote aus denen Sie eines wählen dürfen. Buchen Sie ein Ticket und stellen Sie Ihr ganz persönliches Programm zusammen. Die 5. Station, Verbindung mit anderen, bildet den gemeinsamen Abschluss bei Fingerfood in unserem Foyer.

Zirkeltraining für die Seele

5 Schritte zu Fitness und Wellness
für Body and Mind

Wir stellen uns für die Zukunft auf - Jede Veränderung beginnt bei uns selbst! An diesem Tag steht die individuelle Entfaltung im Mittelpunkt. Gleichzeitig lernen wir neue Menschen kennen und erleben gemeinsam spannende Momente. Mit nur einem Ticket können die Teilnehmenden fünf Stationen für ihr persönliches Wohlbefinden durchlaufen. Ein ganz besonderer Aktionstag, der viele überraschen wird.

Die 5 Stationen sind:

1. Achtsamkeit
2. Körperliche Aktivität
3. Neues lernen
4. Etwas geben
5. Verbindung mit anderen

Zu jeder Station gibt es verschiedene Workshop-Angebote für das ganz persönliche Trainingsprogramm. Zur letzten Station, Verbindung mit anderen, kommen alle Teilnehmenden bei Fingerfood im Foyer zusammen.

G231000 Kursleiter:innenteam
Sa, 17.5., 10 - 14 Uhr
25 € Abendakademie, Foyer



WAS MACHT DAS KLIMA MIT UNS?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet den Klimawandel als die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit. Die klimatischen Veränderungen haben auf vielen Wegen Einfluss. Im Extremfall sind das Wetterereignisse wie Dürren oder Hitzewellen, die eine unmittelbare Gefahr darstellen. Die globale Erwärmung wirkt sich vielfältig auf die Gesundheit aus, etwa durch Hitzestress insbesondere in Städten, oder verstärkt auftretende Pollenbelastungen und Infektionskrankheiten. Im Zusammenspiel zwischen schlechter Luft, Hitze und verschobenen Jahreszeiten kommt es vor allem in den Städten zu besonderen Risiken. Die starke Luftverschmutzung verstärkt die negativen Auswirkungen von Hitze auf das Herz-Kreislauf-System.

Die hierdurch ausgelösten gesundheitlichen Folgen betreffen nicht nur den Körper, sondern belasten auch unsere Psyche. Der Klimawandel macht Angst, er nimmt uns die Luft auch im übertragenen Sinne. Wir fühlen uns ausgeliefert, das verursacht Stress bis hin zu Depressionen. Wir können uns und unsere Kinder nicht mehr schützen.

Indirekte gesundheitliche Auswirkungen und Risiken treten außerdem durch veränderte Umweltbedingungen als Folge des Klimawandels auf. Trinkwasser wird weltweit nicht nur knapp, sondern auch in der Qualität immer schlechter. Obst und Gemüse verändern sich oder wachsen nicht mehr. Während Bienen bald vom Aussterben bedroht sind, nehmen tierische Krankheitsüberträger wie Zecken oder Stechmücken immer mehr zu. Pflanzen verändern sich und entwickeln allergene Stoffe.

Gesundheitsrisiko Klimawandel?

Was uns erwartet und wie wir
uns vorbereiten können

In unserer Region zeigen sich die Folgen des Klimawandels viel früher und deutlich stärker als in anderen Regionen Deutschlands. Damit wir hier auch künftig mit unserer typischen Kurpfälzer Lebensfreude leben, arbeiten, wohnen und lieben können, sollten wir informiert und vorbereitet sein. Ohne gleich Alarm zu schlagen stellt Prof. Dr. Sven Schneider unterschiedliche, vielleicht unbekanntere oder überraschende gesundheitlichen Risiken vor und erklärt, wie man mit den Gefahren umgehen kann.

Prof. Dr. Sven Schneider forscht und lehrt an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg zum Thema Klimawandel, ist Autor zahlreicher Bücher und berät Kommunen, Sportverbände und andere Institutionen zu diesem Zukunftsthema.

G230012 Prof. Dr. Sven Schneider,
Professor für
Sozialmedizinische
Epidemiologie UMM
Fr, 9.5., 18 - 19.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

MÄRZ

★ **Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht**
8 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **95 €**, G230120

NEU ★ **Aromapflege bei ADHS Wirkung
ätherischer Öle auf Konzentration,
Impulskontrolle und Beruhigung
plus Herstellung einer persönlichen
Duftmischung**
Do, 13. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **8 €**, G230130

📺 **Ernährung als Medizin
Impulsvortrag und Austausch**
Do, 13. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **11 €**,
G230124

APRIL

NEU ★ **Aromapflege bei depressiven
Verstimmungen Wirkung ätherischer Öle
auf das Wohlbefinden plus Herstellung
einer persönlichen Duftmischung**
Do, 3. Apr., 18.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **8 €**, G230132

Kräuterwanderung im Waldpark
Sa, 19. Apr., 10 - 12.30 Uhr,
Treff: Schwarzwaldstr. 65, Ecke Speyerer Str.,
Mannheim, **15 €**, G230304



MAI

NEU **Kräuterpartie mit Picknick**
So, 4. Mai., 14 - 16 Uhr,
Treff: Haltestelle Wallstadt Ost
(Linie 5a, Richtung Heddesheim), **15 €**,
G230308

NEU ★ **Gesundheitsrisiko Klimawandel?
Was uns erwartet und wie wir uns
vorbereiten können**
Fr, 9. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G230012

NEU ★ **Aromatherapie mit ätherischen Ölen -
begegne den kleinen großen Helfern
aus der Natur**
Mo, 12. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
12 €, G230134

★ **Menschen mit Demenz verstehen lernen
mit „hands on dementia“: Ein Kurs für
An- und Zugehörige von Menschen mit
dementiellen Veränderungen.**
Sa, 31. Mai., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, G230125

JUNI

★ **Abnehmen durch Achtsamkeit**
3 x ab Mo, 23. Jun., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, G230122

JULI

★ **10 grüne Geschenke
für Naturliebhaber:innen**
Do, 3. Jul., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
24 €, G230184

MENTALE GESUNDHEIT

FEBRUAR

📺 **Bildungszeit:
Mit dem Herzen sprechen -
Ein Aufbau-seminar in Gewaltfreier
Kommunikation (GfK)**
2 x ab Mi, 26. Feb., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, **149 €**, F231120

MÄRZ

NEU ★ **Tanz, Achtsamkeit und Weiblichkeit:
Erhalte Körperbewusstsein und innere
Balance**
Sa, 1. Mrz., 13.30 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, G231230

**Glücklich und erfüllt den Rentneralltag
erleben - Reflektionen und Gestaltung für
Menschen in der Rente oder kurz davor**
3 x ab Sa, 8. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
69 €, G231016

**Ist das schon alles? Bestandsaufnahme
und individuelle Wege zu Glück, Energie
und Lebensfreude Frauen zwischen
45 und 60 Jahren**
3 x ab Sa, 8. Mrz., 13.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, G231015

NEU **Wenn Sorgen fliegen lernen:
Wie du Resilienz entwickelst
und Herausforderungen souverän
meisterst - Durch Perspektivwechsel
Raum für innere Freiheit und Stärke öffnen**
3 x ab Mo, 10. Mrz., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G231200

★ **Tanz, Achtsamkeit und Weiblichkeit:
Erhalte Körperbewusstsein und innere
Balance Kurs für Frauen aller
Altersgruppen, Vorkenntnisse nicht nötig**
5 x ab Mo, 10. Mrz., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G231231

NEU **Metamorphose zur strahlendsten
und glücklichsten Version deiner selbst
Ein Seminar für Menschen, die ihre
Leichtigkeit wiederentdecken möchten**
8 x ab Di, 18. Mrz., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, G231012

📺 **Transgenerationale Trauer verstehen:
Wenn Verlusterfahrungen sich auf die
nächsten Generationen übertragen**
Mi, 19. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **15 €**,
G231010

★ **Tanz Dich frei - Mit verschiedenen
Rhythmen Blockaden lösen**
6 x ab Mi, 26. Mrz., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G231210

★ **Power of Life Dance -
Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 29. Mrz., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231220

APRIL

**Schnell zu einem entspannten Zustand
und freien Kopf Methoden-Mix zur
schnellen Entspannung und Fokussierung
in Stresssituationen**
Sa, 12. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
41 €, G231170

★ **Power of Life Dance -
Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 12. Apr., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231221

MAI

NEU **Stark im Kopf, leicht im Leben:
Wege zu mehr mentaler Gesundheit -
Mit kraftvollen Übungen und praktischen
Techniken Stress in Stabilität und Fokus
verwandeln**
3 x ab Mo, 5. Mai., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G231201

NEU **Peaceful Parenting nach Dr. Laura
Markham (USA) - Wie funktioniert
Kindererziehung mit Selbstregulation,
Verbindung und positiver Führung?**
Sa, 10. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
24 €, G231101

★ **Power of Life Dance -
Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 10. Mai., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231222

NEU **Das Jahresrad und Naturspiritualität
Rituale für innere Balance und mentale
Gesundheit**
Sa, 10. Mai., 13 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
28 €, G231300

★ **Tanz Dich frei - Mit verschiedenen
Rhythmen Blockaden lösen**
6 x ab Mi, 14. Mai., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G231211

Entspannt und leicht

Methoden von Atemübungen bis Zirkeltraining

▶ abendakademie-mannheim.de



**Aktionstag Zirkeltraining für die Seele:
5 Schritte zu Fitness und Wellness für
Body and Mind - Stell dir aus
verschiedenen Workshops dein
persönliches Programm für diesen Tag
zusammen**
Sa, 17. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231000

JUNI

📺 **Trauer als Tabu - Wenn Trauer
aberkannt wird, leidet die Seele still**
Mi, 18. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Online, **15 €**,
G231011

★ **Power of Life Dance -
Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 21. Jun., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231223

JULI

★ **Tanz Dich frei - Mit verschiedenen
Rhythmen Blockaden lösen**
6 x ab Mi, 2. Jul., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G231212

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem
Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 12. Jul., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, G231224

NEU **Bildungszeit:
Vom Stress zur inneren Stärke -
Wie du Ängste überwindest und Resilienz
aufbaust**
Sa, 19. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €**,
G231202

STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

MÄRZ

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
6 x ab Di, 11. Mrz., 10.15 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, G232104

📺 **Atme dich gesund: Die Kraft unseres
Atems für mehr Gesundheit und zur
Stressreduzierung**
8 x ab Mi, 12. Mrz., 19 - 19.45 Uhr, Online,
49 €, G232112

★ **Ayurveda-Tag - Ein Tag für Ihre
Gesundheit - Empfehlungen speziell
für das Frühjahr**
Sa, 15. Mrz., 11.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
44 €, G232260

APRIL

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
6 x ab Di, 29. Apr., 10.15 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, G232106

JUNI

NEU ★ **Keinen STRESS mit dem STRESS
Verstehen, Vorbeugen, Bewältigen:
Workshop mit Erstellung eines
individuellen Stressprofils**
Mo, 2. Jun., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie,
25 €, G232000

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
4 x ab Mi, 18. Jun., 10.15 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **32 €**, G232108

NEU ★ **Grüne Glücksorte in Mannheim -
Ein Spaziergang ins Glück mit Nina Badelt**
So, 22. Jun., 14 - 16.30 Uhr,
Treff: Parkau Neckarau am Moll-Gymnasium,
31 €, G232010

JULI

NEU ★ **Grüne Glücksorte in Mannheim -
Ein Spaziergang ins Glück mit Nina Badelt**
So, 6. Jul., 14 - 16.30 Uhr,
Treff: Hotel Speicher 7, **31 €**, G232011

AUTOGENES TRAINING, PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

FLEXIBLER KURSBEGINN

📺 **Entspannen mit Autogenem Training - ein Kurs für mehr Gelassenheit im Alltag**
Flexibler Kursbeginn bis 28.2.2025., Online, **39 €**, G234004

FELDENKRAIS

FEBRUAR

📺 **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**
6 x ab Do, 27. Feb., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **71 €**, F235022

MEDITATION

FEBRUAR

📺 **Von der Entspannung zur Meditation**
3 x ab Mo, 24. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, F236245

📺 **Lichtmeditation & Gayatri**
3 x ab Mi, 26. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **40 €**, F236743

📺 **Lilith-Meditation - Die Urkraft der Weiblichkeit**
2 x ab Do, 27. Feb., 16.15 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **33 €**, F236010

MÄRZ

📺 **Lichtmeditation & Gayatri**
3 x ab Do, 6. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G236225

📺 **Lichtatmung im Frühling**
3 x ab Do, 20. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G236185

📺 **Vipassana-Meditation zur Umwandlung von destruktiven Verhaltensmustern, Kleingruppe**
3 x ab Do, 27. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G236210

Body & Mind / Für Körper und Geist

Bewusst bewegen und entspannt leben

📺 abendakademie-mannheim.de



APRIL

📺 **Dynamische Chakrameditation - Osho, Fortgeschrittene**
4 x ab Do, 24. Apr., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **66 €**, G236525

JUNI

📺 **Schamanische Reise mit der Seneca-Kraftmeditation, Fortgeschrittene**
3 x ab Do, 5. Jun., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G236325

JULI

📺 **Lilith-Meditation - Die Urkraft der Weiblichkeit**
3 x ab Do, 3. Jul., 17.45 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G236015

★ **Mondmeditation auf der Dachterasse**
3 x ab Do, 17. Jul., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G236073

QIGONG UND TAI CHI CHUAN

MÄRZ

📺 **Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende**
5 x ab Di, 4. Mrz., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G238016

📺 **Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Di, 4. Mrz., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238030

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
4 x ab Sa, 8. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G238242

📺 **Shen-Übungszyklus nach Sifu Lew**
5 x ab Do, 13. Mrz., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G238090

📺 **Qigong, Anfänger:innen und Übende**
8 x ab Fr, 14. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G238060

📺 **Qigong, Anfänger:innen**
8 x ab Fr, 14. Mrz., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G238004

📺 **Qigong, Anfänger:innen und Übende**
7 x ab Di, 25. Mrz., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G238062

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen**
10 x ab Mo, 31. Mrz., 18.40 - 19.55 Uhr, Abendakademie, **98 €**, G238204

APRIL

📺 **Bewegtes Qigong, Anfänger:innen**
10 x ab Mi, 2. Apr., 18.05 - 19.20 Uhr, Diesterwegschule, **90 €**, G238008

📺 **Bewegtes Qigong, für Teilnehmende mit mindestens 1 Semester Qigong-Erfahrung**
10 x ab Mi, 2. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Diesterwegschule, **107 €**, G238070

★ **Wirbelsäulen-Qigong / Basisübung des Chan Mi Qigong (Workshop)**
2 x ab Fr, 11. Apr., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238116

📺 **Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende**
5 x ab Di, 15. Apr., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G238018

📺 **Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Di, 15. Apr., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238032

📺 **Qigong am Abend: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Mi, 16. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238040

MAI

📺 **Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende**
5 x ab Di, 27. Mai., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G238020

📺 **Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Di, 27. Mai., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238034

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
4 x ab Mi, 28. Mai., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G238250

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen**
4 x ab Mi, 28. Mai., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G238208

📺 **Qigong am Abend: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Mi, 28. Mai., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238042

JUNI

📺 **Qigong, Anfänger:innen und Übende**
7 x ab Di, 24. Jun., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G238066

JULI

📺 **Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende**
5 x ab Di, 1. Jul., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G238022

📺 **Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Di, 1. Jul., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238036

📺 **Qigong am Abend: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Mi, 2. Jul., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238044

📺 **Qigong-Sommerkurs zum Kennenlernen und Wiederholen**
4 x ab Fr, 4. Jul., 15.45 - 17 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G238080

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
7 x ab Mi, 23. Jul., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G238256

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen**
7 x ab Mi, 23. Jul., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G238214

AUGUST

📺 **Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende**
5 x ab Di, 5. Aug., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G238024

📺 **Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Di, 5. Aug., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238038

📺 **Qigong am Abend: Verjüngung der Wirbelsäule**
5 x ab Mi, 6. Aug., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G238046

SEPTEMBER

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
5 x ab Mi, 24. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **59 €**, H238242

📺 **Tai Chi Chuan, Anfänger:innen**
5 x ab Mi, 24. Sep., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **59 €**, H238208

YOGA

FEBRUAR

📺 ★ **Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem**
5 x ab Mo, 24. Feb., 19 - 19.45 Uhr, Online, **30 €**, F243008

MÄRZ

📺 ★ **Faszienyoga - flexibel trainieren**
6 x ab Di, 4. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **71 €**, G243010

📺 ★ **Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga, Wirbelsäulengymnastik und mehr**
6 x ab Di, 4. Mrz., 18 - 19.15 Uhr, Online, **59 €**, G244250

📺 **Hatha Yoga ab 65, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
6 x ab Mi, 5. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **71 €**, G239412

📺 **Yoga für die Mittagspause**
8 x ab Mi, 5. Mrz., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G242830

📺 **Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**
7 x ab Mi, 5. Mrz., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G240490

📺 ★ **Faszienyoga**
6 x ab Mi, 5. Mrz., 20 - 21.15 Uhr, Online, **59 €**, G243004

★ **Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause**
6 x ab Do, 6. Mrz., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G242820

★ **Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule**
6 x ab Do, 6. Mrz., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **71 €**, G244220

📺 ★ **Hatha Yoga für Menschen mit Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
4 x ab Fr, 7. Mrz., 15 - 16 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G240010

📺 **Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
4 x ab Mo, 10. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G240208

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 11. Mrz., 17.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G240304

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Di, 11. Mrz., 9.00 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G240210

Yoga und Entspannung zur Regeneration nach schwerer Krankheit

7 x ab Mi, 12. Mrz., 13.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G243090

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

6 x ab Mi, 12. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G240106

Swing Yoga

8 x ab Mi, 12. Mrz., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G239104

Swing Yoga

8 x ab Mi, 12. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G239106

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 18. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G240308

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

5 x ab Di, 18. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **59 €**, G240412

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

7 x ab Mi, 19. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G239420

Prana Yoga

3 x ab Mi, 19. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G243060

Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga und Wirbelsäulengymnastik, Workshop

Sa, 22. Mrz., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247012

★ Hatha Yoga im Frühling

4 x ab Fr, 28. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G240180

Yoga und Pilates zur Stärkung und Mobilisierung des Beckenboden und der Wirbelsäule, Workshop

Sa, 29. Mrz., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247020

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Mo, 31. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Online, **89 €**, G240312

Hatha Yoga, Fortgeschrittene

10 x ab Mo, 31. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **89 €**, G240508

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

8 x ab Mo, 31. Mrz., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G240114

Yoga für den Rücken

8 x ab Mo, 31. Mrz., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G244008

APRIL

Yoga für den Rücken

11 x ab Do, 3. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Waldorfschule, **129 €**, G244012

★ Yoga für einen starken Beckenboden

11 x ab Do, 3. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, **129 €**, G244230

★ Hatha Yoga für Menschen mit Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen

3 x ab Fr, 4. Apr., 15 - 16 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G240012

★ Face Yoga - Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem

5 x ab Mo, 7. Apr., 19 - 19.45 Uhr, Online, **30 €**, G243028

Entspannung und Entlastung für Schultern, Nacken und Rücken, Workshop

Sa, 26. Apr., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247032

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 28. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G240222

★ Faszienyoga - flexibel trainieren

6 x ab Di, 29. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **71 €**, G243012

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 29. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G240314

★ Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga, Wirbelsäulengymnastik und mehr

6 x ab Di, 29. Apr., 18 - 19.15 Uhr, Online, **59 €**, G244252

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 29. Apr., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G240316

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

7 x ab Di, 29. Apr., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **83 €**, G240418

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Di, 29. Apr., 9.00 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G240224

Hatha Yoga ab 65, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Mi, 30. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **71 €**, G239414

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

6 x ab Mi, 30. Apr., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G240120

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

6 x ab Mi, 30. Apr., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G240492

★ Faszienyoga

6 x ab Mi, 30. Apr., 20 - 21.15 Uhr, Online, **59 €**, G243006

MAI

Prana Yoga

3 x ab Fr, 2. Mai., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie, **42 €**, G243062

★ Yoga auf der Dachterrasse: Sonnengruß und Mondgruß

3 x ab Fr, 2. Mai., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G240186

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

7 x ab Mi, 7. Mai., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G239422

Yoni Yoga exklusiv für Frauen, Yogakennnisse nicht erforderlich

4 x ab Mi, 7. Mai., 17.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G243040

Swing Yoga

9 x ab Mi, 7. Mai., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **77 €**, G239108

Swing Yoga

9 x ab Mi, 7. Mai., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **77 €**, G239110

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause

4 x ab Do, 8. Mai., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G242822

★ Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule

4 x ab Do, 8. Mai., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G244222

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

8 x ab Do, 8. Mai., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **88 €**, G243020

★ Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem

5 x ab Mo, 19. Mai., 19 - 19.45 Uhr, Online, **30 €**, G243030

★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Fr, 23. Mai., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **32 €**, G239460

Beweglichkeit und Vitalität mit Faszienyoga, Workshop

Sa, 24. Mai., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247044

★ Yoga im Käfertaler Wald - Entspannung am Sonntag

2 x ab So, 25. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Treff: Haltestelle „Käfertaler Wald“, **24 €**, G240020

JUNI

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Di, 3. Jun., 17.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G240332

Yoga für die Mittagspause

8 x ab Mi, 4. Jun., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G242832

Yoga und Entspannung zur Regeneration nach schwerer Krankheit

8 x ab Mi, 4. Jun., 13.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G243092

★ Hatha Yoga im Sommer

4 x ab Fr, 6. Jun., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G240182

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

4 x ab Mo, 16. Jun., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G240244

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 17. Jun., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G240340

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 17. Jun., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **83 €**, G240342

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

7 x ab Di, 17. Jun., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **83 €**, G240426

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

4 x ab Di, 17. Jun., 9.00 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G240246

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

4 x ab Mi, 18. Jun., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **40 €**, G240494

★ Yoga im Käfertaler Wald - Entspannung am Sonntag

2 x ab So, 22. Jun., 15 - 16.30 Uhr, Treff: Haltestelle „Käfertaler Wald“, **24 €**, G240022

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

6 x ab Mo, 23. Jun., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G240132

Yoga für den Rücken

6 x ab Mo, 23. Jun., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G244040

★ Faszienyoga - flexibel trainieren

6 x ab Di, 24. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **71 €**, G243014

★ Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga, Wirbelsäulengymnastik und mehr

6 x ab Di, 24. Jun., 18 - 19.15 Uhr, Online, **59 €**, G244254

Hatha Yoga ab 65, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Mi, 25. Jun., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **71 €**, G239416

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

7 x ab Mi, 25. Jun., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G239424

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

3 x ab Mi, 25. Jun., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **28 €**, G240140

★ Faszienyoga

6 x ab Mi, 25. Jun., 20 - 21.15 Uhr, Online, **59 €**, G243008

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause

6 x ab Do, 26. Jun., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **36 €**, G242824

★ Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule

6 x ab Do, 26. Jun., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **71 €**, G244224

JULI

Yoni Yoga exklusiv für Frauen, Workshop für alle Interessierten - Yogakennnisse nicht erforderlich

Sa, 5. Jul., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G247070

Rückenstärkung durch Yoga, Workshop

Sa, 19. Jul., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247080

Yoga und Pilates zur Stärkung und Mobilisierung des Beckenboden und der Wirbelsäule, Workshop

Sa, 26. Jul., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G247088

AUGUST

★ Yoga im Käfertaler Wald - Entspannung am Sonntag

2 x ab So, 3. Aug., 15 - 16.30 Uhr, Treff: Haltestelle „Käfertaler Wald“, **24 €**, G240024

SEPTEMBER

Hatha Yoga ab 65, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

4 x ab Mi, 3. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **48 €**, G239418

MASSAGE

MÄRZ

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

Sa, 29. Mrz., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G249012

MAI

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

Sa, 10. Mai., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, G249014

AQUA-KURSE

MÄRZ

Aquakonditionstraining

7 x ab Fr, 14. Mrz., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **56 €**, G251248

MAI

Aquafitness

9 x ab Di, 6. Mai., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, G251210

Aquafitness

9 x ab Di, 6. Mai., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, G251216

Aquafitness

8 x ab Do, 8. Mai., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, G251224

Aquafitness

8 x ab Do, 8. Mai., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, G251230

Aquakonditionstraining

9 x ab Fr, 9. Mai., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, G251250

FITNESS/PRÄVENTION

FLEXIBLER KURSBEGINN

Fitness-Workout -

der 10 Wochen-Online-Fitnesskurs
Flexibler Kursbeginn., Online, **119 €**, G254000

Faszien & Beweglichkeit

Flexibler Kursbeginn., Online, **119 €**, G254002

FEBRUAR

★ **Stretching in der Mittagspause**

5 x ab Di, 25. Feb., 12.40 - 13.10 Uhr, Abendakademie, **22 €**, F263036

★ **Pilates**

8 x ab Di, 25. Feb., 20.30 - 21.30 Uhr, Online, **51 €**, F262131

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ●●

15 x ab Mi, 26. Feb., 16.30 - 17.30 Uhr, Alfred-Delp-Schule, **98 €**, F262056

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ●●

15 x ab Mi, 26. Feb., 17.30 - 18.30 Uhr, Alfred-Delp-Schule, **98 €**, F262058

MÄRZ

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 1. Mrz., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266160

Pilates & Bauch Beine Po●

7 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G258140

Bodyfit

3 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G254020

Pilates & Faszien

3 x ab Mo, 3. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G255020

Pilates

7 x ab Mo, 3. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G258150

Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

3 x ab Di, 4. Mrz., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G257050

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

3 x ab Di, 4. Mrz., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G257030

Bauch Beine Po & Rückenfit

3 x ab Di, 4. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G258010

Bodyworkout

3 x ab Di, 4. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G258030

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 4. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G258155

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 4. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G259003

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

3 x ab Do, 6. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G266110

Pilates Präsenzkurs, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

3 x ab Do, 6. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G267003

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 6. Mrz., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G267050

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 7. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **37 €**, G270006

★ **Afro Dance Workout**

Sa, 8. Mrz., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €**, G258075

Slow Running

5 x ab Mi, 12. Mrz., 17 - 18 Uhr, Treff: Eingang unterer Luisenpark, **38 €**, G262130

Yoga für Fitness

6 x ab Do, 13. Mrz., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **46 €**, G266070

Rundum stark und flexibel mit Pilates!

5 x ab Do, 13. Mrz., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **42 €**, G255013

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 14. Mrz., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269001

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 14. Mrz., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269003

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 14. Mrz., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269005

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 15. Mrz., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266162

Kraft, Rhythmus, Beweglichkeit

Bewegung rund um: Von Aquafitness bis Zumba

 abendakademie-mannheim.de



★ **Fit und flexibel mit Faszientraining in der Mittagspause**

5 x ab Mo, 17. Mrz., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G262150

Afro Dance Workout

Sa, 22. Mrz., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €**, G258077

APRIL

Bodyfit ●●/●●●

5 x ab Di, 1. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €**, G258157

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

5 x ab Di, 1. Apr., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **38 €**, G259005

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 3. Apr., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G267052

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 5. Apr., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266164

Bodyfit

7 x ab Mo, 14. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G254022

Pilates & Faszien

7 x ab Mo, 14. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G255022

Funktionsgymnastik & Rückenfit

9 x ab Di, 15. Apr., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G257052

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

9 x ab Di, 15. Apr., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G257032

Bauch Beine Po & Rückenfit

9 x ab Di, 15. Apr., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G258012

Bodyworkout

9 x ab Di, 15. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G258032

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

7 x ab Do, 17. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G266112

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Do, 17. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G267005

★ **Pilates**

9 x ab Di, 22. Apr., 20.30 - 21.30 Uhr, Online, **57 €**, G262125

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 26. Apr., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266166

★ **Fit und flexibel mit Faszientraining in der Mittagspause**

6 x ab Mo, 28. Apr., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **29 €**, G262152

Zumba®

12 x ab Mo, 28. Apr., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **97 €**, G254050

Pilates & Bauch Beine Po+

7 x ab Mo, 28. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie und Online, **54 €**, G258142

Pilates

7 x ab Mo, 28. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie und Online, **54 €**, G258152

Slow Running

4 x ab Mi, 30. Apr., 17 - 18 Uhr, Treff: Eingang unterer Luisenpark, **31 €**, G262131

MAI

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 2. Mai., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **37 €**, G270007

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 6. Mai., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G258159

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 6. Mai., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G259007

Zumba®

10 x ab Do, 8. Mai., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **81 €**, G254054

Yoga für Fitness

8 x ab Do, 8. Mai., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G266072

Rundum stark und flexibel mit Pilates!

4 x ab Do, 8. Mai., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **34 €**, G255014

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Do, 8. Mai., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **23 €**, G267054

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 10. Mai., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266168

Afro Dance Workout

Sa, 10. Mai., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €**, G258078

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 23. Mai., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269007

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 23. Mai., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269009

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

8 x ab Fr, 23. Mai., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G269011

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 24. Mai., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G266170

Afro Dance Workout

Sa, 24. Mai., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €**, G258079

JUNI

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 3. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, G258161

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 3. Jun., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, G259009

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Do, 5. Jun., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, G267056

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 7. Jun., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, G266172

Afro Dance Workout

Sa, 7. Jun., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €**, G258080

Bodyfit

8 x ab Mo, 16. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G254024

Pilates & Faszien

8 x ab Mo, 16. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G255024

🔊 Funktionsgymnastik & Rückenfit

8 x ab Di, 17. Jun., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G257054

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

8 x ab Di, 17. Jun., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G257034

Bauch Beine Po & Rückenfit

8 x ab Di, 17. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G258014

Bodyworkout

8 x ab Di, 17. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G258034

Yoga für Fitness

4 x ab Fr, 20. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, G270008

Afro Dance Workout

Sa, 21. Jun., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €**, G258081

🧘 Pilates & Bauch Beine Po+

7 x ab Mo, 23. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie und Online, **54 €**, G258144

🧘 Pilates

7 x ab Mo, 23. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie und Online, **54 €**, G258154

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

7 x ab Do, 26. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, G266114

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Do, 26. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, G267007

🆕 Rundum stark und flexibel mit Pilates!

5 x ab Do, 26. Jun., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, G255015

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 28. Jun., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **10 €**, G266174

JULI

Bodyfit ●●/●●●

6 x ab Di, 1. Jul., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G258163

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

6 x ab Di, 1. Jul., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G259011

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

6 x ab Do, 3. Jul., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, G267058

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 12. Jul., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, G266176

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 26. Jul., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, G266178

SPORTARTEN

APRIL

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 26. Apr., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €**,
G278030

MAI

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 17. Mai., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €**,
G278032

JUNI

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 21. Jun., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €**,
G278034

JULI

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 19. Jul., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €**,
G278036

AUGUST

🆕 ★ Naturkundliche Erlebnis-Kanutour auf dem Altrhein in Otterstadt - Tagestour rund um den Otterstädter Altrhein ca. 5 - 6 Std. / ca. 15 Fkm inkl. Pausen

So, 31. Aug., 9.30 - 18 Uhr,
Treff: wird bei Anmeldung bekannt gegeben,
55 €, G278020

SEPTEMBER

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 20. Sep., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €**,
H278030

Gelassen und selbstbewusst Eltern werden

📺 abendakademie-mannheim.de



SELBSTVERTEIDIGUNG

MÄRZ

🔴 ★ Selbstverteidigung für Kinder (8 - 12 Jahre), Workshop

Sa, 15. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
20 €, G279224

MAI

★ Selbstverteidigung für Frauen, Workshop

Sa, 10. Mai., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
20 €, G279226

JUNI

🔴 ★ Selbstverteidigung für Jugendliche (12 - 18 Jahre), Workshop

Sa, 28. Jun., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
20 €, G279228

ELTERNSCHULE

MÄRZ

Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Infoveranstaltung

Mo, 3. Mrz., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, G280080

🆕 Informationsveranstaltung des Pflegekinderdienstes des Jugendamtes Mannheim

Di, 18. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, G280070

APRIL

Erste Hilfe am Kind - kompakt in 5 Stunden

Sa, 5. Apr., 9 - 14 Uhr, Abendakademie, **50 €**,
G280250

Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Infoveranstaltung

Mo, 7. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, G280082

MAI

Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Infoveranstaltung

Mo, 5. Mai., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, G280084

JUNI

Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Infoveranstaltung

Mo, 2. Jun., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, G280086

JULI

Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Elternzeit, Infoveranstaltung

Mo, 7. Jul., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**,
G280088

SCHWANGERSCHAFT

MÄRZ

Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 7. Mrz., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G281108

MAI

Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 2. Mai., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G281110

JUNI

Yoga für Schwangere

4 x ab Fr, 20. Jun., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, G281112



TAT.ORT MANNHEIM

EINE TRUE CRIME REIHE

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-mannheim.de

Infos:

Cathérine Gallier
0621 1076-206
c.gallier@abendakademie-mannheim.de

VERBRECHEN IN DEN QUADRATEN



WAHRE GESCHICHTEN AUS MANNHEIMS UNTERWELT

Mannheim ist ein lebendiger Ort mit ganz unterschiedlichen Menschen. Mannheim ist bunt und vielfältig und eine Stadt, in der täglich viel passiert. Nicht immer Schönes, manchmal landet die Quadratestadt auch bundesweit in den Schlagzeilen – mit Raub, Mord und tödlichen Messerattacken. Mannheim galt lange Zeit als die Mafia Hochburg in Deutschland, ein eher düsterer Ruhm, der bis heute nachhängt.

Mannheim war und ist ein Tatort und wer sich auf Spurensuche begibt, wird vieles entdecken. Cold Cases, also ungeklärte Verbrechen aus der Vergangenheit, die bis heute die Menschen beschäftigen, skurrile Geschichten aus den 20er und 30er Jahren und Morde, wie beispielsweise der an der Studentin Gabriele Z. der sich bis heute ins Gedächtnis vieler Menschen eingebrannt hat.

Es gibt viele Geschichten über die Verbrechen in Mannheim, die in der Reihe Tat.ORT erzählt werden. Von Zeitzeugen, von früheren Polizeipräsidenten und Kriminalbeamten, die sich erinnern und einiges niemals vergessen. Beschrieben wird auch die oft mühsame und kleinteilige Ermitt-

lungsarbeit der Polizei, die oft so gar nicht zu tun hat mit den Krimiserien, die wir aus dem Fernsehen kennen.

Auch ein Stadtrundgang steht auf dem Programm des Tat.ORT Teams: Nicht nur in dunklen Ecken geschehen schreckliche Dinge, oft sind es Plätze mitten in der Stadt. Wie zum Beispiel der Marktplatz. Mit der tödlichen Messerattacke auf den Polizisten Rouven Laur am 31. Mai 2024 erreichte die kriminelle „Berühmtheit“ der Stadt ihren vorläufigen traurigen Höhepunkt.

Kriminalität in Großstädten gibt es immer und natürlich auch in Berlin. Mit dem Gast Volker Kutscher, der mit seiner Krimireihe über Kommissar Gereon Rath die Vorlage für die TV-Serie Babylon Berlin lieferte, setzt das Tat.ORT Team einen weiteren Glanzpunkt in dieser Reihe. Wir freuen uns auf eine spannende Fortsetzung!

In Kooperation mit:



Geschichte(n) der Polizei zwischen Rhein und Neckar zwischen 1803 - 2023

Mit Norbert Leidig, Gerhard Regele und Holger Trunk

Im Frühjahr 2025 ist die Präsentation des Buches „Geschichte(n) der Polizei zwischen Rhein und Neckar zwischen 1803-2023“ mit Norbert Leidig, Gerhard Regele und Holger Trunk geplant. Der genaue Termin steht aktuell noch nicht fest, bitte informieren Sie sich über unser Programm im Internet.

G130015 Norbert Leidig, Gerhard Regele, Holger Trunk
Vortrag
frei Abendakademie, Saal

Vier Jahrzehnte - Vier Fälle: 1945 - 1980

In Kooperation mit dem MARCHIVUM

Die Collage beleuchtet verschiedene Kriminalfälle, die Mannheim und die Region berührten und bewegten. Der Vortrag skizziert die Taten, deren Aufklärung und widmet sich sowohl den Tätern als auch den Opfern. Zahlreiches Bildmaterial gibt einerseits einen Eindruck des Zeitgeistes und unterstützt andererseits die Erläuterung der Geschehnisse und der Ermittlungsarbeit.

G130011 Gerhard Regele, Karen Strobel
Vortrag
Do, 10.4., 18 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Tatortkrimi versus Realität - Die Arbeit einer Mordkommission

In Kooperation mit dem MARCHIVUM

Am 4.10. 2013 wurde die 20-jährige Gabriele Z. in Mannheim brutal ermordet und postmortal vergewaltigt. Als Täter wurde Emil S. (41) ermittelt. Die akribische Arbeit der Soko, bestehend aus über 50 Ermittler:innen, hat nichts mit dem Klischee der Krimiserien im Fernsehen gemein. Der verantwortliche Leiter der Ermittlungen, Erster Kriminalhauptkommissar a.D. Erhard Becker und Kriminalhauptkommissar a.D. Andreas Schnell schildern, wie es wirklich war.

G130012 Erhard Becker, Gerhard Regele, Andreas Schnell
Vortrag
Mi, 14.5., 18 Uhr
frei Abendakademie, Saal

True Crime in Mannheim

In Kooperation mit dem MARCHIVUM

Das Team von Tat.ORT Mannheim führt Sie in der Mannheimer Innenstadt an zentrale Orte rund um historische Kriminalfälle. Erfahren Sie interessante Details über dunkle Seiten der Stadtgeschichte.

G185006 Cathérine Gallier, Karen Strobel
Stadtführung
Fr, 23.5., 15.30 Uhr
5 € Treff: Moltkestraße

Volker Kutscher liest aus seinem neuesten Roman „Rath“

Kommissar Gereon Rath und das Finale in Berlin



Der bekannte Autor Volker Kutscher liest aus dem letzten Roman seiner Krimireihe, die im Berlin der 1920er Jahre startete. In dem nur mit „Rath“ betitelten 10. Band der Serie, die mit „Babylon Berlin“ prominent verfilmt wurde, steuert die Familie Rath im Jahr 1938 auf ein dramatisches Ende zu: Gereon hat nach der Rückkehr aus den USA ein Versteck in Rhöndorf bei Bonn bezogen und schlägt sich nach Berlin durch, um Charly beizustehen. Der Judenhass wächst und mit der Reichspogromnacht kulminiert eine Entwicklung, die Charly vorhergesehen und Gereon lange geleugnet hat. Damit ist beiden klar: Ein Leben in Deutschland ist so nicht mehr möglich. Mit gewohnt hoher Spannung, historischer Tiefenschärfe und psychologischer Figurenzeichnung bringt Volker Kutscher seine Erfolgsserie zu einem erschütternden Abschluss.

Di, 18.3., 19 Uhr, Lesung mit Volker Kutscher, Abendakademie, Saal, 12 €, Kurs-Nr. G135001

Wohl gerichtet. Vom Schafott in die Anatomie Heidelberg

In Kooperation mit dem MARCHIVUM und dem Anatomischen Institut Heidelberg

Die Präparate und Modelle aus der anatomischen Sammlung der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg dienen seit dem 16. Jh. bis heute als wichtiges Lehrmittel. Auch hingerichtete Straftäter wurden laut Verordnung in die Anatomie überführt. Dr. Sara Doll, Kuratorin der Heidelberger Sammlung, veröffentlichte bereits mehrere Publikationen und erforscht darin die Geschichten um die mit den Präparaten verbundenen Menschen. Daraus entstand auch ihr neues Buch „Wohl gerichtet. Vom Schafott in die Anatomie Heidelberg“. In dem bildreichen und spannenden Vortrag präsentiert sie zusammen mit Karen Strobel zwei Geschichten: Martin Boerschinger, der 1852 in der letzten öffentlichen Hinrichtung in Mannheim zu Tode kam, und Karl Herberger, der 1901 zwei Menschen in Mannheim und der Kurpfalz ermordete, um deren Identität anzunehmen.

G130013 Dr. Sara Doll, Karen Strobel
Buchvorstellung
Mi, 11.6., 18 Uhr
frei MARCHIVUM, Saal, 6. OG

Vier Jahrzehnte - Vier Fälle: 1960 - 2000

In Kooperation mit dem MARCHIVUM

Die Collage behandelt Kriminalfälle aus Mannheim und der Region. Der Vortrag skizziert Taten und deren Aufklärung und beleuchtet Täter sowie Opfer. Bildmaterial vermittelt den Zeitgeist und unterstützt die Erläuterung der Geschehnisse und Ermittlungen.

G130014 Gerhard Regele, Karen Strobel
Vortrag
Di, 8.7., 18 Uhr
frei Abendakademie, Saal

50 JAHRE SONNTAGSJÄGER

ZU JEDER TAGES- UND ABENDZEIT - JEDOCH NIEMALS AM SONNTAG

„Die Sonntagsjäger haben mich während aller persönlichen Lebenssituationen konstant einmal monatlich begleitet,“ erklärt Elke Werner. Und das ist bis heute so geblieben – fünfzig Jahre leitet sie nun dieses außergewöhnliche Angebot und zahlreiche Touren im vhs on Tour Programm.



Am 22. Februar 1975 begleitete die damals 22 Jahre alte Studentin zum ersten Mal eine Besichtigung der sogenannten „Sonntagsjäger“. Das Ziel war die Badische Anilin in Ludwigshafen – besser bekannt als BASF. „Dieser Termin ist für mich natürlich unvergessen, war er doch auch mit etwas Aufregung verbunden.“

Die Sonntagsjäger waren eine Idee des damaligen Leiters der Mannheimer Abendakademie Heinz Ufer. Er wollte den Mannheimern für ihre Unterstützung der Volkshochschule danken und erdachte ein kostenloses Angebot - Besichtigungen von Orten, die für die Öffentlichkeit nicht zugänglich waren - das einmal im Monat stattfinden sollte. Im Rahmen ihres Studiums besuchte Elke Werner ein Seminar über Erwachsenenbildung, der Dozent war Heinz Ufer. Wie es der Zufall wollte, wurde er auf die junge Frau aufmerksam und engagierte sie als Kursleiterin für die Abendakademie.



Als Sonntagsjäger muss man sich für diesen VHS Kurs anmelden, so wird man „Mitglied“ in einem besonderen Club. Heute kostet es eine jährliche Gebühr von 29 €, denn mit der Organisation ist auch ein großer Aufwand verbunden. Viermal im Jahr – pro Quartal einmal - kommt ein Brief von Elke Werner, in dem drei Veranstaltungen angekündigt werden.

Es scheint, dass die Briefe besonders in der heutigen Zeit sehr geschätzt werden, online sind die einzelnen Veranstaltungen nicht einzusehen. „Bekommt man heute Post sind überwiegend Rechnungen oder Werbung. Die Sonntagsjäger freuen sich, viermal im Jahr einen Brief mit schönem Inhalt zu bekommen. Und manche, wie schon erzählt wurde, zelebrieren das Öffnen mit gemütlichem Hinsetzen bei einer Tasse Tee oder Kaffee,“ so Elke Werner.



Diese Touren begleitet Elke Werner in diesem Jahr:

Sonntagsjäger

12 Termine, wechselnde Orte, Jahresgebühr, **29 €**, G185000

★ Die „Fächerstadt“ Karlsruhe - einzigartig in Deutschland

Sa, 24. Mai., 9 - 19 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **65 €**, G187004

★ Freilichtlabor Lauresham in Lorsch

Sa, 5. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Treff: Im Klosterfeld 6-10, 64653 Lorsch, **15 €**, G185003

★ Auf den Spuren des „Lichtumfluteten Nichts“

Faszinierendes auf der „Route du Cristal“ in Lothringen
Sa, 9. Aug., 7 - 20.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **92 €**, G187006

★ Auf Goethes Spuren durch Wetzlar

Sa, 30. Aug., 7.45 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **77 €**, G187007

★ Schauplätze Kurpfälzischer Geschichte Burgen und Klöster in der West- und Saarpfalz

Sa, 13. Sep., 7.45 - 18.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **77 €**, H187000

★ Wander-Wochenende - Beiderseits der Grenze von Nordelsass und Südpfalz

Höhenburgen, Maginotlinie und eine romanische Kirche
2 x ab Sa, 1. Nov., 9 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **259 €**, H188002

Jeden Monat wird ein Termin angeboten – für jeden muss man sich separat anmelden und zahlt noch mal 2 € für die Teilnahme, dazu können auch Gebühren für Eintritte kommen, viele Orte sind aber auch kostenfrei zu besichtigen. Die Ziele, alle im Umkreis von 30 Kilometern und zur Selbstreise geeignet, sind so vielfältig und bunt wie die Region in der wir leben. Von John Deere über Handwerksbetriebe, Fabriken, kulturelle Exkursionen und Führungen in der – Elke Werner macht das alles für ihre Sonntagsjäger möglich.

Die ersten 18 Jahre hat sich kein Ziel gedoppelt. Daran im Anschluss auch nur ganz selten, da sich die Orte mitunter in 50 Jahren grundlegend verändert haben. „Es gab erfreulicherweise nie einen Teilnehmermangel. Wir hatten das befürchtet, als die Gebühren eingeführt wurden. Aber das war grundlos“ so Elke Werner.

Nur eine einzige Veranstaltung konnte Elke Werner in den vergangenen 50 Jahren nicht persönlich begleiten. „Das war der Termin im März 1981

bei den Puppenspielen in Mannheim. Das Datum stand schon lange fest aber mein Sohn kam exakt an diesem Tag auf die Welt. Um 4.30 Uhr ist das Kinde geboren und um 7.30 Uhr habe ich ein öffentliches Telefon im Krankenhaus gesucht und die Puppenbühne angerufen, damit sie einen Ersatz für mich suchen konnten.“

Die Coronapandemie führte dazu, dass zeitweise keine Ausflüge der Sonntagsjäger stattfinden durften. Aber auch diese Krise hat das besondere Angebot überdauert und feiert nun mit Elke Werner fünfzigsten Geburtstag.

Danke für Ihr Engagement – die Abendakademie kann sich wirklich glücklich schätzen, dass Sie uns so treu mit ihren Angeboten begleiten, liebe Elke Werner.

Bei Fragen zu den Sonntagsjägern können sich Interessierte gerne an Elke Werner direkt wenden:
Tel. 0621/897914

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

Infos:
Funda Uzun
0621 1076-205
f.uzun@abendakademie-
mannheim.de

BUCHBLOGGEN: LEIDENSCHAFT ZWISCHEN LESEN, SCHREIBEN UND TEILEN

Hinter Buchbloggen steckt mehr als nur das Schreiben über Bücher - es ist eine Leidenschaft, die Lesen, Kritiken und den regen Austausch mit einer buchbegeisterten Community vereint. Ob auf eigenen Webseiten oder Social Media Plattformen wie Instagram und Tiktok - Buchbloggerinnen und Buchblogger teilen Rezensionen, Buchtipps und persönliche Leseerlebnisse. Constanze Pachner ist Buchbloggerin aus Leidenschaft. In ihren Kursen bei der Abendakademie erklärt sie, worauf es ankommt.

Auf Instagram bloggen Sie unter dem Namen ninis_weltderbuecher. Was zeichnet Ihren Account besonders aus und unterscheidet sich von anderen Literatur-Feeds? Gibt es ein Alleinstellungsmerkmal?

Auf meinem Instagram Account stehen Bilder und meine kreativen Texte im Fokus. Ich fotografiere die verschiedenen gelesenen Bücher und setze sie kreativ mit dem jeweiligen Cover in Szene. Dabei achte ich darauf, dass die Bilder den Inhalt des Buches visuell widerspiegeln. Ebenso lege ich großen Wert darauf, welche Emotionen die Werke in mir auslösen. Ich rezensiere nur Bücher, die mich persönlich berühren und mit denen ich mich identifizieren kann.



Wie sind Sie zum Buch-Bloggen gekommen?

Lesen und insbesondere Schreiben haben mich schon immer fasziniert. Derzeit arbeite ich an meinem eigenen autofiktionalen Roman. Meine Reise als Buchbloggerin begann 2020 während der Corona-Zeit und hat sich auch bis heute als eine wunderbare Freizeitbeschäftigung entwickelt neben meiner Arbeit als Bildungslotsin im Bildungsbüro Weinheim. Auf Instagram bin ich bei bookstagram aktiv. Dort tauche ich in eine Welt voller Geschichten, Worte und Gedanken ein, die ich dann mit anderen Gleichgesinnten teilen kann. Wichtig in dieser Branche ist auch, dass man in Kontakt mit Verlagen steht, ich arbeite beispielsweise mit renommierten Verlagen wie Dumont und Diogenes, Kei-nundAber, KiWi (Kiepenhauer und Witsch), s.fischer, Rowohlt und KJona zusammen. Mein Lieblingsverlag ist Diogenes und Dumont war mein allererster Verlag; der Kontakt ist nach wie vor sehr familiär. Ich bekomme häufig Rezensionsexemplare von den Verlagen und teile diese dann mit meiner Community.

Welche Ziele verfolgen Sie?

Mein Ziel ist es, zum einen Verlage, Autorinnen und Autoren zu unterstützen und das Lesen zu fördern. Zum anderen schätze ich die Freiheit, auf Plattformen wie Instagram über Bücher zu schreiben und Rezensionen zu teilen. Dies ist et-

was, was meist dem Feuilleton von Printmedien vorbehalten ist. Diese Möglichkeit, meine Leidenschaft mit einer Community, bei der auch persönliche Kontakte entstehen können, zu teilen und anschließend Feedback zu erhalten, erfüllt mich.

Sie bieten einen Kurs über das Buchbloggen an. Kann man das denn lernen? Was vermitteln Sie in diesem Kurs?

Bloggen kann man sich selbst beibringen, doch das ist eher zeitaufwendig und mit vielen Hürden verbunden. Ich vermittele die theoretischen Basics und Tipps zur Verlagskommunikation und biete in den Freitagskursen praxisnahe Einheiten an: gemeinsames Lesen, Rezensionen planen, Fotos erstellen und den Austausch mit Verlagen sowie Bloggerinnen und Bloggern.

Das Interview mit Constanze Pachner führte Sophia Mader



DIE MAGIE DER WORTE

Erfundene Welten -

Fantasy und Science Fiction schreiben

Wie der Name schon sagt, leben Fantasy-Romane vor allem von der Fantasie der Autoren. Es gibt hier also einen besonderen Anspruch an das Erfinden einer einzigartigen Welt. Ähnlich, wenn auch eher auf technischer und zukunftsorientierter Basis, gilt dieser Weltenaufbau auch für Science-Fiction. Wie aber gelingt der überzeugende Entwurf einer erfundenen Welt? Nach welchen Gesetzen funktioniert diese am besten? Wie integriere ich Figuren und Wesen glaubwürdig in diesen nicht realistischen Kosmos? Wie gelingt es bei aller Beschreibungspflicht trotzdem eine dynamische und spannende Handlung zu entwickeln und geschickt mit der erfundenen Welt zu verweben? Diesen Fragen wollen wir in diesem Seminar anhand von theoretischen Überlegungen, praktischen Beispielen und Schreibübungen nachgehen.

G137005 Ulrike Krauth, M. A., Autorin, Filmdramaturgin
Sa, 5.4., 10 - 15 Uhr
50 € Abendakademie, Raum 404

#bookstagram - wie läuft das mit dem Buchbloggen?

Bookstagrammer:innen posten für Verlage und Autor:innen auf Instagram Bücher, die wir ganz individuell mit kreativem Bild und aussagekräftiger Rezension in Szene setzen. Wie klingt das?! - In meinem Seminar führe ich @ninis_weltderbuecher mit kompakter Theorie und ausgedehnter Praxis in diese spannende Welt ein. Lust bekommen? - dann traut Euch! In dem eintägigen Workshop werden die Grundzüge des Buchbloggens vermittelt.

Workshop

G137020 Constanze Pachner
Sa, 15.3., 10 - 16 Uhr
53 € Abendakademie, Raum 405

fortlaufender Kurs Kleingruppe

G137021 Constanze Pachner
Fr, 19 - 21 Uhr, 4 x ab 21.3.
73 € Abendakademie, Raum 405

Gemeinsames Lesen ist eine bereichernde Erfahrung, die nicht nur den Horizont erweitert, sondern auch das Miteinander stärkt. Literatur berührt Herzen und öffnet Köpfe. Aber auch das Lesen ist im Wandel, längst geht es nicht mehr nur um Bücher.

Wir lesen zunehmend auch auf anderen Plattformen wie zum Beispiel im Social Media Bereich und tauschen dort unsere Gedanken aus. Zum Beispiel beim Bloggen über Bücher. Ein richtig oder falsch gibt es nicht - im Mittelpunkt steht immer das geschriebene Wort.



DER AUFBRUCH IN EINE NEUE ZEIT

Vor 80 Jahren endete der Zweite Weltkrieg. Der Frieden brachte nicht nur das Ende von Gewalt und Zerstörung, sondern auch die Möglichkeit für einen Neuanfang. In den Jahren nach dem Krieg war der Wiederaufbau der zerstörten Städte und die Heilung der Wunden von Körper und Seele eine riesige Herausforderung. Doch die Menschen nahmen diese Herausforderung an, voller Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Auch in Mannheim standen fast nur noch Ruinen, die Stadt glich einem Trümmerfeld. Heute, 80 Jahre später kann man sich das kaum mehr vorstellen. Viele Menschen und Familien verloren damals alles. Nicht nur Haus und Hof, sondern auch Verwandte und Freunde. Das darf niemals in Vergessenheit geraten. Es ist ein unschätzbar hohes Gut, dass wir in Deutschland seit 80 Jahren



in Frieden und Freiheit leben. In einem demokratischen Land. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern es gilt, das für die Zukunft zu bewahren: Verantwortung übernehmen, miteinander leben und aufeinander achten.

Am Ende war der Anfang - 80 Jahre Kriegsende

ein literarisch musikalischer Abend
mit Nora Noé und Emanuel Goldstein

Am 8. Mai 1945 endet der Zweite Weltkrieg. Die Deutschen stehen vor einem Scherbenhaufen. Das Land liegt in Trümmern und sie selbst sind orientierungslos, denn nichts ist mehr, wie es war. Doch sie müssen sich zurechtfinden und schließlich einen Neuanfang wagen. Auf dem Hintergrund der historischen Ereignisse der Jahre 1942 bis 1949 schildert Nora Noé in ihren Büchern „Zwischen Jungbusch und Filsbach“, „Heim nach Mannheim“ und „Mitten in Mannheim“ den Alltag in Mannheim mit all seinen Herausforderungen. Es ist eine Zeit voller Verzweiflung, aber auch voller Hoffnung. Die Schriftstellerin Nora Noé und der blinde Musiker Emanuel Goldstein erwecken die 40er Jahre sowohl mit Texten als auch musikalisch zum Leben. Titel von Zarah Leander, Marlene Dietrich und Lale Andersen sowie deutsche Nachkriegsschlager und bekannte amerikanische Songs dürfen dabei nicht fehlen. So entsteht ein packendes Zeitbild: authentisch, eindrucklich und bewegend.

G135000 Nora Noé, Schriftstellerin
Lesung
Do, 8.5., 19 - 21 Uhr
Abendakademie, Saal
Anmeldung erforderlich
22 € inklusive Getränke in der Pause

KULTUR AM ABEND

MÄRZ

NEU **Bildervortrag:**
Mit dem Fahrrad durch Westafrika
Mi, 19. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, G130006

**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...
Lebensstationen von Hermann Hesse**
Do, 27. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G130005

APRIL

NEU **★ Vortrag: Vier Jahrzehnte -
Vier Fälle 1945 -1980
im Rahmen der Reihe Tat.ORT Mannheim**
Do, 10. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, G130011

MAI

NEU **★ Vortrag: Tatortkrimi vs. Arbeit
einer Mordkommission
im Rahmen der Reihe Tat.ORT Mannheim**
Mi, 14. Mai., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, G130012

JUNI

NEU **★ Buchvorstellung:**
**Wohl gerichtet - Vom Schafott
in die Anatomie Heidelberg
im Rahmen der Reihe Tat.ORT Mannheim**
Mi, 11. Jun., 18 - 20 Uhr, MARCHIVUM, **frei**,
G130013

**Info-Abend zur Studienreise
Kultur pur in Weimar mit Vortrag**
Mi, 25. Jun., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, G130004

JULI

NEU **★ Vortrag: Vier Jahrzehnte -
Vier Fälle: 1960 - 2000
im Rahmen der Reihe Tat.ORT Mannheim**
Di, 8. Jul., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**,
G130014

MONTAGSVORTRÄGE

MÄRZ

Montagsvorträge - Gesamtpaket
11 x ab Mo, 10. Mrz., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **66 €**, G131000

**In Mannheim geliebt - in München
ungeliebt: zu den vielen Facetten
Kurfürst Carl Theodors**
Mo, 10. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131001

**Den Objekten auf der Spur - Wie man
die Herkunft eines Kunstwerks untersucht**
Mo, 24. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131002

**KünstlerInnen der alten Sternwarte -
Vortrag der Künstlernachlässe Mannheim**
Mo, 31. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131003

APRIL

**Zwölftoninfarkt - Thomas Manns
„Doktor Faustus“ In Erinnerung
an Thomas Manns 150. Geburtstag 2025**
Mo, 7. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131004

**Die Lady auf dem Kamel - Hester Stanhope,
die erste Ausgräberin in Palästina**
Mo, 14. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131005

Tizian
Mo, 28. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131006

MAI

Tove Jansson und die Mumins
Mo, 5. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131007

Ludwig XV.
Mo, 12. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131008

Renzo Piano, der wandelbare Architekt
Mo, 19. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131009

**William Turner -
Meister der Farbe und des Lichts**
Mo, 26. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131010

Literatur, Kunst & Abenteuer

Ein Streifzug durch die Kultur

abendakademie-mannheim.de



JUNI

**Verstrickt in Gold und Lust:
Gustav Klimts Bildwelten**
Mo, 2. Jun., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, G131011

FRAUENKULTURKREISE

MÄRZ

Frauenkulturkreis Rheinau
10 x ab Mi, 5. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Nachbarschaftshaus Rheinau, **65 €**, G134005

Frauenkulturkreis Gartenstadt
10 x ab Mi, 12. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Ausbildungszentrum der Bauindustrie, **65 €**,
G134006

Frauenkulturkreis Schönau
8 x ab Mi, 12. Mrz., 15 - 16.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, G134007

Frauenkulturkreis Vogelstang
10 x ab Do, 13. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Vogelstanggemeinde, **65 €**, G134008

MÄNNER-FOREN

MÄRZ

Männer-Forum Mannheim-Nord
8 x ab Mi, 12. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, G134501

LESUNGEN

MÄRZ

★ **Lesung mit Volker Kutscher „Rath“ im Rahmen der Reihe Tat.ORT Mannheim**
Di, 18. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **12 €**, G135001

Mörderische Quadratesstadt - Krimidinner Literarisches Abendessen im Restaurant „Spiegelschlössl“ mit Nora Noé
Do, 20. Mrz., 19 - 22 Uhr, Restaurant Spiegelschlössl, **45 €**, G135002

★ **Lesung von und mit den Literarischen Quadraten „Es begann mit einem Nein“**
Fr, 21. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G135003

MAI

★ **Am Ende war der Anfang - 80 Jahre Kriegsende ein literarisch musikalischer Abend mit Nora Noé und Emanuel Goldstein**
Do, 8. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **22 €**, G135000

LITERATURGESCHICHTE

FEBRUAR

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 25. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €**, G136002

MÄRZ

★ **„Hast Du das gelesen?“ - Entspannte Gespräche über Bücher Der neue Lesekreis in der Abendakademie**
5 x ab Mi, 12. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G136000

SCHREIBEN

MÄRZ

★ **#bookstagram - Wie läuft das mit dem Buchbloggen? Workshop**
Sa, 15. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **53 €**, G137020

★ **#bookstagram - Wie läuft das mit dem Buchbloggen? fortlaufender Kurs, Kleingruppe**
4 x ab Fr, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **73 €**, G137021

APRIL

★ **Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt**
12 x ab Di, 1. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G137031

Das Literarische Quadrat am Donnerstag - Schreibwerkstatt
12 x ab Do, 3. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, G137033

Schreiben, Hören, Musizieren

Mit schönen Klängen dem Alltag entfliehen

abendakademie-mannheim.de



Erfundene Welten - Fantasie und Science Fiction schreiben
Sa, 5. Apr., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G137005

★ **Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren**
10 x ab Do, 24. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, G137010

MAI

★ **Kindergeschichten - Schreiben für die Kleinen**
Sa, 3. Mai., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G137007

KONZERTE

APRIL

★ **2. Orchesterkonzert**
So, 6. Apr., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, G140001

MAI

★ **Konzert mit ukrainischer Musik**
Fr, 16. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, G140010

JULI

★ **Serenadenkonzert**
So, 20. Jul., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, G140002

GESANG

FEBRUAR

Gesang Einzelunterricht
5 x ab Fr, 28. Feb., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G142000

Gospel, Blues, Jazz und mehr
5 x ab Di, 25. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €**, F142053

Gesang Einzelunterricht
5 x ab Fr, 28. Feb., 10.45 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G142001

APRIL

Gospel, Blues, Jazz und mehr
5 x ab Di, 1. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G142050

MAI

Gospel, Blues, Jazz und mehr
5 x ab Di, 6. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G142051

Singen macht süchtig!
7 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G142041

JUNI

Gospel, Blues, Jazz und mehr
8 x ab Di, 10. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **96 €**, G142052

BLASINSTRUMENTE

FEBRUAR

Saxophon Einzelunterricht, Anfänger:innen, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
5 x ab Fr, 28. Feb., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G143000

MAI

★ **Didgeridoo: Selbstbauen und spielen, Kompaktkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
Sa, 10. Mai., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **75 €**, G143070

ZUPFINSTRUMENTE

MAI

Gitarren Liedbegleitung Workshop, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 31. Mai., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, G144000

STREICHINSTRUMENTE

MÄRZ

Cello - Schnuppertag
Sa, 15. Mrz., 12 - 15 Uhr, Abendakademie, **15 €**, G145000

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 18. Mrz., 17.30 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145001

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 18. Mrz., 18.15 - 19 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145002

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 18. Mrz., 19 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145003

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Sa, 22. Mrz., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145004

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Sa, 22. Mrz., 10.45 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145005

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Sa, 22. Mrz., 11.30 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145006

Cello - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Sa, 22. Mrz., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G145007

KUNSTHALLE
MANNHEIM

BUCHEN SIE JETZT
IHRE FÜHRUNG
IN DER KUNSTHALLE
MANNHEIM!



KLAVIER

FEBRUAR

Clavier - Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mi, 26. Feb., 10.45 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **330 €**, G146002

WEITERE TASTENINSTRUMENTE

MÄRZ

Akkordeon Einzelunterricht

5 x ab Mi, 12. Mrz., 17 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G147000

Akkordeon Einzelunterricht

5 x ab Mi, 12. Mrz., 17.45 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G147001

Akkordeon Einzelunterricht

5 x ab Sa, 15. Mrz., 11 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G147002

Akkordeon Einzelunterricht

5 x ab Sa, 15. Mrz., 11.45 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G147003

Akkordeon Einzelunterricht

5 x ab Sa, 15. Mrz., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **185 €**, G147004

RHYTHMUSINSTRUMENTE

MAI

Schlagzeug-Workshop - auch für Kinder!, Einsteiger:innen

Sa, 10. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, G148000

Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen!

Percussions - alle Levels
4 x ab Mo, 12. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G148010

SEPTEMBER

Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen!

Percussions - alle Levels
4 x ab Mo, 29. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G148011

THEATER ERLEBEN

MÄRZ

Theaterstücke sehen und besprechen

4 x ab Di, 4. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G150120

Improvisationstheater, Kleingruppe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Mo, 10. Mrz., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, G150103

Stand-UP Comedy, Schnupperkurs

Sa, 29. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **26 €**, G150130

APRIL

OSTERFERIEN:

Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theatertage für Kinder (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

4 x ab Mo, 14. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **95 €**, G150112

JUNI

Improvisationstheater -

Wir können so viel(e) sein!, Anfänger:innen, Kleingruppe

6 x ab Mo, 2. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **80 €**, G150101

JULI

Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theaterworkshop für Kinder (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

Sa, 12. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G150110

SOMMERFERIEN:

Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theatertage für Kinder (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

2 x ab Do, 31. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **65 €**, G150113

AUGUST

SOMMERFERIEN:

Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theatertage für Kinder (8 - 12 Jahre)

5 x ab Mo, 18. Aug., 9 - 15 Uhr, Ev. Gemeindezentrum Neuhermsheim, **100 €**, G150111

ZAUBEREI/ZIRKUS

MAI

Workshop: Comedy Magic

Erste Tricks kennenlernen und üben

Sa, 10. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, G151000

FOTOGRAFIE UND FILMEN: AUFBAUKURSE

MÄRZ

Einführung in die Fotografie, leicht verständlich - Lernen Sie richtig fotografieren!, Kleingruppe

5 x ab Di, 11. Mrz., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, F156003

FOTOGRAFIE UND FILMEN: OUTDOOR-FOTOGRAFIE

MAI

Kreativ „Knipsen“ - Dein Einstieg in die etwas andere Fotografie, Kleingruppe max. 6 Teilnehmer:innen

2 x ab Fr, 16. Mai., 17 - 20.30 Uhr, Treff: Technoseum, **47 €**, G157000

ZEICHNEN

FEBRUAR

Zeichnen und Skizzieren, Grundlagen, Kleingruppe

8 x ab Mo, 24. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **101 €**, G165001

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

Fr, 28. Feb., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €**, G165023

MÄRZ

Comics und Manga zeichnen für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe

Sa, 1. Mrz., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **42 €**, G165021

FASCHINGSFERIEN: Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

2 x ab Mo, 3. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **38 €**, G165025

Zeichnen am Vormittag, leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

7 x ab Fr, 7. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **67 €**, G165050

EINFACH MAL MACHEN - der Kreativitätsbooster zum Feierabend

5 x ab Mo, 10. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **60 €**, G165010

Schrumpffolie für Einsteiger - Manga & Schmuck in Miniatur für Kinder, (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

Mo, 24. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **16 €**, G165061

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

Fr, 28. Mrz., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €**, G165024

APRIL

Zeichnen - von Anfang an! kompakt und intensiv, Kleingruppe

Sa, 5. Apr., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €**, G165002

OSTERFERIEN: Manga zeichnen (ab 9 Jahre), Kleingruppe

4 x ab Di, 22. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **75 €**, G165015

MAI

Mut zum Zeichnen - Figürliches Zeichnen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

5 x ab Fr, 2. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **84 €**, G165003

Porträt- und figürlichen Zeichnen, Kleingruppe

9 x ab Fr, 16. Mai., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G165022

Entdecke Mannheim mit Stift und Skizzenheft: Dein kreativer Sketch-Walk

Sa, 17. Mai., 10 - 12 Uhr, Treff: Abendakademie, **30 €**, G165030

lockere, ausdrucksstarke Linien beim Urban Sketching

Sa, 24. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G165031

Meister der Manga-Kunst für Kinder (7 - 12 Jahre), Kleingruppe

4 x ab Mi, 28. Mai., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G165060

JUNI

Mut zum Zeichnen - Perspektive, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

5 x ab Fr, 27. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **84 €**, G165004

JULI

Natur- und Objektzeichnen, Kleingruppe

Sa, 5. Jul., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **41 €**, G165026

lockere, ausdrucksstarke Linien beim Urban Sketching

Sa, 26. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G165032

AUGUST

Schrumpffolie für Einsteiger - Manga & Schmuck in Miniatur für Kinder, (8 - 12 Jahre), Kleingruppe

Mo, 25. Aug., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, G165062

SEPTEMBER

SOMMERFERIEN: Manga zeichnen (ab 9 Jahre), Kleingruppe

5 x ab Mo, 1. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **95 €**, G165016

MALEN

MÄRZ

Kalligrafie: Sherri Kiesel Schmuckbuchstaben, Kleingruppe

6 x ab Mo, 3. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G166091

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, G166070

Handlettering mit dem Brushpen, Aufbaukurs, Kleingruppe

5 x ab Di, 4. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **63 €**, F166068

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

5 x ab Mi, 5. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **79 €**, G166041

Graffiti Workshop, Anfänger:innen Erwachsene und Jugendliche (ab 10 Jahre), Kleingruppe

2 x ab Sa, 15. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **145 €**, G166080

Acrylmalerei für Kinder (7 - 12 Jahre)

4 x ab Do, 20. Mrz., 16 - 18 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G166062

Ölmalerei für die Seele, Kleingruppe

10 x ab Do, 20. Mrz., 18.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **210 €**, G166059

Farbwelten - Monet, Kleingruppe

Sa, 22. Mrz., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €**, G166052

Japanische Kalligraphie, Anfänger:innen

Sa, 22. Mrz., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, G166066

Ölmalerei nach Gary Jenkins

Thema: Blumenwiesen, Kleingruppe
Do, 27. Mrz., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, G166001

Porträt in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 29. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **35 €**, G166071

Flower Power in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 29. Mrz., 14.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G166074

APRIL

Entspannt Malen wie Claude Monet, Kleingruppe

Sa, 5. Apr., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G166056

Für Klein und Groß „Collage Märchenwald“

Sa, 12. Apr., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G166065

Malerei in der Technik - Trockener Pinsel

2 x ab Fr, 25. Apr., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **38 €**, G166058

MAI

Flower Power in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 3. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G166073

Schnelle Experimente in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 3. Mai., 14.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G166075

Handlettering mit dem Brushpen, Grundkurs, Kleingruppe

5 x ab Di, 6. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G166069

Kalligrafie: Die Ladurner - Ein Tanz mit der Feder, Kleingruppe

6 x ab Do, 8. Mai., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G166092

Acrylic Pouring / Acryl gießen, max. 6 Teilnehmer:innen

2 x ab Sa, 10. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **55 €**, G166010

Ölmalerei nach Bob Ross

Thema: Wasserfall, Kleingruppe

Do, 22. Mai., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, G166002

Kalligrafie: Textur und Struktur

2 x ab Fr, 23. Mai., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G166093

Monotypie mit Acrylfarben, Kleingruppe

Sa, 24. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G166057

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 26. Mai., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, G166072

Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe

Sa, 31. Mai., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €**, G166053

Mal-Experimente für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind (5 - 10 Jahre), Kleingruppe

Sa, 31. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G166020

JUNI

Malen für die Seele - Ikigai: wofür lebst du, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 7. Jun., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G166005

Malen mit Acryl -

Dein Einstieg in die Welt der Farben, Anfänger:innen, Kleingruppe

Sa, 7. Jun., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **55 €**, G166042

Shodo-Kalligraphie - Kunst und Meditation, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 14. Jun., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G166063

Die Farbe Blau in der Kalligrafie, Workshop

2 x ab Fr, 27. Jun., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G166090



Alles rund um die Kreativität

Kunst für Groß und Klein

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

JULI

Zeichnen und Aquarellieren im Schwetzingen Schlossgarten, Kleingruppe

So, 6. Jul., 10.30 - 18 Uhr, Treff: Schwetzingen Schlossgarten, **45 €**, G166054

Ölmalerei nach Bob Ross - Thema: Waldsee am Abend

Do, 10. Jul., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, G166003

Entdecke die Magie der Aquarellfarben, Kleingruppe

Sa, 12. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G166043

Strand, Meer und Sonnenschein in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 12. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G166076

SEPTEMBER

Handlettering mit dem Brushpen, Aufbaukurs, Kleingruppe

5 x ab Di, 2. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **63 €**, G166068

Chinesische Tuschemalerei, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 6. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G166064

Handlettering Glückwunschkarten gestalten - Thema: Geburtstage, Jubiläen, Verabschiedungen, Kleingruppe, Workshop

Sa, 13. Sep., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, G166067

ATELIER IN DER KUNSTHALLE

MÄRZ

FASCHINGSFERIEN:

Boxen, Seiltanz, Rugbyspiel - Unsere Kunst kann turnen - Ferienworkshop für Kinder (6 - 7 Jahre)

2 x ab Do, 6. Mrz., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **75 €**, F196052

Guckloch Kunst Workshop für Kinder (6 - 12 Jahre)

Sa, 8. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196000

Guckloch Kunst Spezial, MINI Workshop für Kinder (4 - 6 Jahre)

Sa, 15. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196020

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 16. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196030

Guckloch Kunst Spezial, für Groß und Klein Workshop für Kinder mit Erwachsenen

Sa, 22. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196022

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 30. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196031

APRIL

Guckloch Kunst Workshop für Kinder (6 - 12 Jahre)

Sa, 5. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196001

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 13. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196032

OSTERFERIEN: Sagenhafte Held:innen - Superkraft und Mega-Mut! Ferienworkshop für Kinder (8 - 10 Jahre)

2 x ab Di, 15. Apr., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **90 €**, G196050

Guckloch Kunst Workshop für Kinder (6 - 12 Jahre)

Sa, 19. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196002

Guckloch Kunst Spezial, MINI Workshop für Kinder (4 - 6 Jahre)

Sa, 26. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196021

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 27. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **6 €**, G196033

KREATIVMARKT

JULI

Flohmarkt: Alter Krempel - neues Leben

Sa, 26. Jul., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **frei**, G170000

Flohmarkt: Alter Krempel - neues Leben Anmeldung für Aussteller:innen

Sa, 26. Jul., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, G170001

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.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

KERAMIK/PORZELLAN

FEBRUAR

★ Keramik glasieren - Glasuren und Keramikfarben, Kleingruppe

Fr, 28. Feb., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **26 €**, G171033

MÄRZ

★ Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen

5 x ab Di, 11. Mrz., 16.15 - 19 Uhr, Abendakademie, **215 €**, G171064

★ Töpfern an der Drehscheibe zum Kennenlernen, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen

3 x ab Fr, 21. Mrz., 12.15 - 15 Uhr, Abendakademie, **177 €**, G171062

★ Töpfern an der Drehscheibe zum Kennenlernen, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen

3 x ab Fr, 21. Mrz., 15.15 - 18 Uhr, Abendakademie, **177 €**, G171063

Keramik selber machen: Töpfern am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 22. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **95 €**, G171021

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe

4 x ab Fr, 28. Mrz., 15.30 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **134 €**, G171020

APRIL

★ The pottery experiment

2 x ab Mi, 9. Apr., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, G171003

★ Keramik bemalen, Kleingruppe

Do, 10. Apr., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, G171030

🕒 Töpferwerkstatt für Kinder (ab 10 Jahre), max. 8 Teilnehmer:innen

5 x ab Di, 29. Apr., 16 - 18 Uhr, Abendakademie, **100 €**, G171043

MAI

★ Keramik bemalen, Kleingruppe

Fr, 2. Mai., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, G171031

Pottery

6 x ab Mo, 5. Mai., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **168 €**, G171005

Keramik experimentell, Kleingruppe

6 x ab Di, 6. Mai., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **152 €**, G171006

JUNI

Keramik am Vormittag, Kleingruppe

5 x ab Do, 12. Jun., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **120 €**, G171002

Keramik selber machen: Töpfern am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 28. Jun., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **95 €**, G171022

Töpfern - Kreative Ideen und Techniken für den Einstieg, Anfänger:innen, Kleingruppe

4 x ab Mo, 30. Jun., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **93 €**, G171016

JULI

★ The pottery experiment

2 x ab Do, 10. Jul., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, G171004

Sommerkurs: Keramik erleben, Kleingruppe

2 x ab Fr, 18. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **55 €**, G171013

🕒 SOMMERFERIEN:

Spaß mit Ton für Groß und Klein, für einen Erwachsenen und ein Kind (6 - 10 Jahre), Kleingruppe

Do, 31. Jul., 13.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **47 €**, G171044

AUGUST

★ Keramik bemalen, Kleingruppe

Sa, 2. Aug., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **29 €**, G171032

SEPTEMBER

Keramik selber machen:

Töpfern am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 13. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **95 €**, G171023

SCHMUCK

MÄRZ

🕒 Schmuckstücke: individuelle Armbänder mit Halbedelsteinen, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 29. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **30 €**, G172003

Schmuckstücke: individuelle Armbänder, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 29. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **22 €**, G172004

MAI

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe

Sa, 3. Mai., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **73 €**, G172000

JUNI

Schmuck aus Silberclay, Kleingruppe

Mi, 25. Jun., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **45 €**, G172002

JULI

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe

Sa, 26. Jul., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **73 €**, G172001

AUGUST

🕒 SOMMERFERIEN:

Gold- und Silberschmieden für Teenies, Kleingruppe

2 x ab Mi, 27. Aug., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **70 €**, G172005

FLORISTIK

MÄRZ

★ Frühlingsarrangements, max. 8 Teilnehmer:innen

Fr, 7. Mrz., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **49 €**, G173001

APRIL

★ Ikebana mit saisonalen Frühlingsblüten, max. 8 Teilnehmer:innen

Fr, 4. Apr., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €**, G173002

MAI

🕒 ★ Blumengeschenke für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, (6 - 10 Jahre), max. 6 Erw.-Kind-Paare

Fr, 9. Mai., 16 - 18 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G173010

★ The Queen of Summer: die Pfingstrose, max. 8 Teilnehmer:innen

Mi, 28. Mai., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G173003

AUGUST

★ Flowerloop und Flowergram: Dekoration mit Trockenblumen, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 30. Aug., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €**, G173004

PAPIER

MÄRZ

★ Bookogami Falte Kunst aus alten Büchern, Kleingruppe

Sa, 29. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **16 €**, G174003

HOLZ

MÄRZ

🕒 🕒 Werkzeugführerschein für Kids (ab 7 Jahre), max. 6 Kinder

2 x ab Sa, 22. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **104 €**, G175012

APRIL

DIY-Garten Fly-In, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 5. Apr., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G175003

JUNI

🕒 🕒 Werkzeugführerschein für Kids (ab 7 Jahre), max. 6 Kinder

3 x ab Sa, 28. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G175013

🕒 🕒 Hämmern, Sägen, Werkeln für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, (5 - 6 Jahre), max. 6 Erw.-Kind-Paare

Sa, 28. Jun., 14 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G175015

JULI

★ Wohnaccessoires aus Holz, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 19. Jul., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G175004

AUGUST

Der ich-wollte-schon-immer-mal-was-mit-Holz-machen-Tag, Woman only!, max. 8 Teilnehmerinnen

Sa, 2. Aug., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, G175001

SEPTEMBER

🕒 🕒 Hämmern, Sägen, Werkeln für Grundschul Kinder, max. 6 Kinder

2 x ab Sa, 20. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **86 €**, G175016

OBJEKTKUNST

APRIL

🕒 ★ Korbflechten: Ein Körbchen aus Weide, max. 8 Teilnehmer:innen

Mi, 9. Apr., 15 - 20 Uhr, Abendakademie, **66 €**, G177020

★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe

Sa, 12. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G177001

MAI

★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe

Sa, 17. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G177002

JULI

🕒 ★ Korbflechten für Groß und Klein: Ein buntes Körbchen aus Peddigrohr für einen Erwachsenen und ein Kind (ab 8 Jahre), max. 5 Paare

Sa, 5. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **69 €**, G177025

★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe

Sa, 26. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G177003

AUGUST

🕒 ★ Korbflechten: Eine geflochtene Schale, max. 8 Teilnehmer:innen

Sa, 30. Aug., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, G177021

SEPTEMBER

★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe

Sa, 27. Sep., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G177004

NÄHEN - BASICS

MÄRZ

Nähen lernen, max. 6 Teilnehmer:innen
4 x ab Fr, 14. Mrz., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **125 €**, G180020

**Nähen - so klappt der Anfang!,
Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen**
Sa, 15. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
65 €, G180001

APRIL

**Nähen - so klappt der Anfang!,
Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen**
Sa, 5. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €**,
G180002

Nähen lernen, max. 6 Teilnehmer:innen
4 x ab Fr, 11. Apr., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **125 €**, G180021

JULI

**Nähen - so klappt der Anfang!,
Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen**
Sa, 12. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
65 €, G180003

NÄHEN / TEXTILES

MÄRZ

**Nähen, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen,
Kleingruppe**
7 x ab Fr, 14. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **151 €**, G181004

MAI

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 5. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, G181008

**★ Sommer, Sonne, Sommerkleid
Nähen Sie Ihre Sommergarderobe,
max. 6 Teilnehmer:innen**
2 x ab Sa, 10. Mai., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **92 €**, G181009

STRICKEN & CO.

APRIL

**Stricken individuell,
auch für Anfänger:innen,
max. 8 Teilnehmer:innen**
5 x ab Do, 3. Apr., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, G182010

JUNI

**Stricken individuell,
auch für Anfänger:innen,
max. 8 Teilnehmer:innen**
5 x ab Do, 26. Jun., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, G182011

**★ Makramee und Boho Vibes
für Jugendliche und Erwachsene,
Kleingruppe**
Sa, 28. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
33 €, G182012

MANNHEIM UND REGION

MÄRZ

**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**
Sa, 15. Mrz., 14 - 16 Uhr, Treff: Spiegelfabrik,
11 €, G185001

**★ Führung durch den Atomschutzbunker,
ein Relikt aus dem kalten Krieg**
So, 23. Mrz., 10 - 11 Uhr, Treff: Stadthaus N1,
18 €, G185010

★ Schillerhaus in Oggersheim
Sa, 29. Mrz., 11 - 16 Uhr, Treff: Schillerhaus,
5 €, G185004

APRIL

**★ OPAL- Führung durch die Oper
am Luisenpark**
Fr, 4. Apr., 17 - 19 Uhr,
Treff: OPAL, Theodor-Heuss-Anlage, **10 €**,
G185021

**★ Mannheimer Stadiontour
im Carl-Benz-Stadion!**
Sa, 5. Apr., 11 - 13 Uhr,
Treff: Carl Benz Stadion, **11 €**, G185002



MAI

**★ Führung durch den Atomschutzbunker,
ein Relikt aus dem kalten Krieg**
So, 25. Mai., 11 - 12 Uhr, Treff: Stadthaus N1,
18 €, G185011

JUNI

**★ Führung durch die Ausstellung
20 Jahre Künstlernachlässe Mannheim**
Di, 24. Jun., 17 - 19 Uhr,
Treff: S 4, 17, Mannheim, **10 €**, G185007

JULI

★ Freilichtlabor Laresham in Lorsch
Sa, 5. Jul., 14 - 15.30 Uhr,
Treff: Im Klosterfeld, Lorsch, **15 €**, G185003

TAGESTOUREN MIT DEM BUS

APRIL

**★ Rottweil: älteste Stadt
Baden-Württembergs zwischen
Vergangenheit und Moderne**
Sa, 5. Apr., 8 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **76 €**, G187001

**★ SWR Funkhaus Baden-Baden -
Führung SWR Baden-Baden und Teilnahme
an einer Fernseh-Aufzeichnung**
Di, 8. Apr., 10 - 19.45 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **66 €**, G187002

MAI

**★ Westerwald Keramik - Ein Besuch im
Keramik- und Tonbergbaumuseum**
Sa, 10. Mai., 8 - 18 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **89 €**, G187003

**★ Die „Fächerstadt“ Karlsruhe -
einzigartig in Deutschland**
Sa, 24. Mai., 9 - 19 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **65 €**, G187004

JULI

**★ Von der Römerstadt Trier
ins idyllische Saarburg**
Sa, 26. Jul., 7 - 20 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **79 €**, G187005

AUGUST

**★ Auf den Spuren des
„Lichtumfluteten Nichts“ Faszinierendes
auf der „Route du Cristal“ in Lothringen**
Sa, 9. Aug., 7 - 20.30 Uhr, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), **92 €**, G187006

★ Auf Goethes Spuren durch Wetzlar
Sa, 30. Aug., 7.45 - 19.30 Uhr,
Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **77 €**,
G187007

SEPTEMBER

**★ Schauplätze Kurpfälzischer
Geschichte Burgen und Klöster
in der West- und Saarpfalz**
Sa, 13. Sep., 7.45 - 18.30 Uhr,
Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **77 €**,
H187000

Auf vhs- Entdeckungstour

Historische Gebäude und einzigartige Städte

abendakademie-mannheim.de



MEHRTÄGIGE TOUREN

JUNI

**★ Auf den Spuren von Hermann Hesse
im Tessin 4-tägige Bus-Studienreise**
4 x ab So, 1. Jun., 8 - 20 Uhr,
Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **731 €**,
G188000

WOLLEN WIR FREUNDLICHE WERDEN?

In der Spielzeit 2024.25 sind wieder unsere Wahl- und Festplatzabonnements erhältlich! Wir bieten Opern-, Tanz- und Schauspielabonnements an, Misch-, Premieren- sowie Abos am Wochenende oder an festen Wochentagen. Möchten Sie herausfinden, welches Angebot zu Ihnen passt? Wir beraten Sie gern!



NATIONALTHEATER MANNHEIM

Abo-Büro in O7 18, 68161 Mannheim | 0621 1680 160
abobuero@mannheim.de | nationaltheater.de

INTEGRATION BEDEUTET MEHR ALS SPRACHE

Seit 2005 gibt es in Deutschland Integrationskurse für Menschen, die bei uns eine neue Heimat finden wollen. In der Abendakademie haben seitdem rund 25 000 Menschen diese Kurse besucht, in denen es um so viel mehr geht, als um Deutsch lernen. Schon 2009 wurden zusätzlich berufsbezogene Deutschkurse eingeführt, da man schnell erkannte, dass der Abschluss der Integrationskurse mit B1 für sehr viele qualifizierte Tätigkeiten nicht ausreichte. Der Abschluss B2 gilt als Eintrittskarte für den deutschen Arbeitsmarkt, für etliche Tätigkeiten braucht man C1. Monika Simikin arbeitet seit 2009 bei der Akademie im Bereich Deutsch, sie ist Bereichsleiterin für Deutsch, Grundbildung und Bildungsprojekte.

Sowohl bei den Integrationskursen als auch bei den Berufssprachkursen wurden vom zuständigen Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) deutliche Einsparungen vorgenommen, was bedeutet das?

Bei den Integrationskursen wurde die Möglichkeit gestrichen, Unterrichtsstunden zu wiederholen, wenn man das Ziel B1 nicht erreicht hat. Bei den Berufssprachkursen wurden C1-Kurse gestrichen und die Anzahl der B2-Kurse stark gekürzt. Dies hängt mit der vorläufigen Haushaltsführung zusammen, die Zukunft ist ungewiss da wir nicht wissen, in welchem Umfang es diese Kurse wieder geben wird. Das hat dramatische Auswirkungen für die Menschen, die bei uns Arbeit suchen. Das B2 Zertifikat ist Voraussetzung für alle höher qualifizierten Berufe oder Aus- und Weiterbildungen. Das betrifft vor allem die Bereiche Pflege, Kinderbetreuung oder auch den Personennahverkehr. Also genau die Sparten, in denen in Deutschland händierend Fachkräfte gesucht werden.

Welche beruflichen Chancen haben Menschen mit diesem Abschluss?

Für fast jede berufliche Tätigkeit ist Sprache der Schlüssel. Der Integrationskurs schafft die Grundlagen für das Zurechtfinden im deutschen Alltag, die Berufssprachkurse unterstützen dabei, sprachlich fit für den Arbeitsmarkt zu werden. Ob es sich um eine ukrainische Zahnärztin handelt, die jetzt in eigener Praxis Patienten behandelt, einen Syrer, der über den Einstieg als Fahrkartenkontrolleur die Qualifizierung als Straßenbahnfahrer erreichte, um die Grundschullehrerin aus der Türkei, die jetzt in Deutschland im Kindergarten arbeitet oder den Nigerianer, der jetzt einen ambulanten Pflegedienst leitet – sehr viele Menschen konnten bei uns die Deutschkenntnisse erwerben, die sie für diese Tätigkeiten brauchen.

Wie hoch ist der Bedarf an diesen Angeboten?

Wir haben lange Wartelisten in allen Bereichen. Gestiegen ist vor allem der Bedarf an Alphabetisierungskursen.

Die Aussetzung der Berufssprachkurse kam überraschend und plötzlich, wer war ganz konkret davon betroffen?

Wir hatten an der Abendakademie bereits 8 Kurse angemeldet und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fest zugesagt. Das waren etwa 200 Menschen, denen wir jetzt wieder absagen mussten. Für die Betroffenen ist das sehr bitter, manche kommen trotzdem fast jeden Tag vorbei und hoffen auf ein kleines Wunder. Sie sind tief enttäuscht und verzweifelt. Betroffen sind aber auch unsere Kursleitungen; das sind zusätzlich ausgebildete und hochqualifizierte Lehrerinnen und Lehrer, denen jetzt kurzfristig ein Großteil ihres Einkommens wegbricht.

Das Interview mit Monika Simikin führte Frauke Kühnl



Mannheimer
Abendakademie

Infos:
Integrationskurse/
Studienbewerberkurse
Sprachberatung
0621 1076-166
deutsch@abendakademie-
mannheim.de

BERUFLICHE PERSPEKTIVEN DURCH SPRACHE

WIE DIE ABENDAKADEMIE UND RNV KARRIERE FÖRDERN

Sie haben alle etwas gemeinsam. Ihr Heimatland ist die Ukraine, ihre Muttersprache Ukrainisch und alle bringen entweder akademische Abschlüsse oder eine abgeschlossene Ausbildung mit. Jedoch werden diese oftmals in Deutschland nicht anerkannt und fehlende oder unzureichende Deutschkenntnisse erschweren den Zugang in die Berufswelt erheblich.

Um den ukrainischen Geflüchteten dennoch eine vielversprechende berufliche Zukunft zu ermöglichen und ihre Integration zu fördern, hat die RNV 2023 gemeinsam mit dem Jobcenter Mannheim das Projekt „Future Tram Ukraine“ ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist es, die ukrainischen Fachkräfte in technische und kaufmännische Berufsfelder sowie IT und Fahrdienst zu integrieren. Eine Win-Win Situation für beide Seiten. Die RNV gewinnt Fachkräfte für die Zukunft, die Geflüchteten finden eine Perspektive auf dem Arbeitsmarkt.

Wichtig ist im Projekt auch die gezielte Sprachförderung am Arbeitsplatz. Deshalb setzt Future Tram Ukraine auf eine enge Zusammenarbeit mit der Mannheimer Abendakademie in den vom BAMF finanzierten sogenannten Job-Berufssprachkursen: Die Kurse ermöglichen passgenauen Spracherwerb am Arbeitsplatz. In 100 Unterrichtseinheiten je Kurs werden kommunika-

tive Sprachsituationen des jeweiligen Arbeitsumfeldes bearbeitet. Es gibt Kurse jeweils für den Fahrdienst, für Tätigkeiten in Büro und Verkauf sowie für Technik und Werkstatt.

Steffen Grimm, Personalchef und Prokurist der RNV, lobt die Mannheimer Abendakademie: „Wir sind unglaublich dankbar, mit der Mannheimer Abendakademie einen so erfahrenen und engagierten Partner an unserer Seite zu haben. Nur mit zuverlässigen Partnern erreichen wir Integration und schaffen neue Perspektiven“.

Auch die Teilnehmenden selbst spüren die positiven Effekte. Eine Kursteilnehmerin berichtet voller Motivation: „Der passgenaue Deutschunterricht hilft uns sehr. Tag für Tag machen wir Fortschritte. Wir verstehen Abläufe besser, kommunizieren sicherer und wachsen immer mehr in unseren Beruf hinein. Das gibt uns Selbstvertrauen und stärkt unsere gesellschaftliche Integration“.

Das Projekt zeigt: Integration gelingt nur dann, wenn man zusammenarbeitet.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

DEUTSCHKURSE AM ABEND B1+ (4 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

MÄRZ

★ B1+ Deutsch am Abend

40 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **864 €**, G323001

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG B2 (5 UE TÄGLICH)

MÄRZ

★ B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnellerner:innen

40 x ab Mo, 24. Mrz., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **1.080 €**, G331001

MAI

★ B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnellerner:innen

40 x ab Mo, 26. Mai., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **1.080 €**, G331002

DEUTSCHKURSE AM ABEND B2 (4 UE TÄGLICH, 2X ODER 3X PRO WOCHE)

MÄRZ

★ B2 Deutsch am Abend

40 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **864 €**, G333011

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG C1 (5 UE TÄGLICH)

MÄRZ

★ C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnellerner:innen

40 x ab Mo, 24. Mrz., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **1.080 €**, G341001

DEUTSCHKURSE AM ABEND C1 (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

MÄRZ

★ C1 Deutsch am Abend

40 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **864 €**, G343001

ELTERN-/INTEGRATIONSKURSE (4 UE TÄGLICH, 5X PRO WOCHE)

MÄRZ

Integrationskurs Elternkurs, Modul 1

20 x ab Mo, 10. Mrz., 8.30 - 12.30 Uhr,
Hockenheim, Zehntscheune, **229 €**, G357101

Integrationskurs Elternkurs, Modul 1

25 x ab Mo, 24. Mrz., 9 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, G357201

ALPHABETISIERUNGS-/ INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG (4 UE TÄGLICH)

MÄRZ

Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1

25 x ab Mo, 10. Mrz., 9 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, G361001

ALPHABETISIERUNGS-/ INTEGRATIONSKURSE AM NACHMITTAG (4 UE TÄGLICH)

MÄRZ

Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1

25 x ab Mo, 17. Mrz., 14 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, G362001

DEUTSCHKURSE AM ABEND VON A1 BIS B1 (3 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

MÄRZ

★ A1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373001

★ A1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373002

★ A2 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373003

★ A2 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373004

★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373005

★ B1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 3. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373006

MAI

★ A1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373101

★ A1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373102

★ A2 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373103

★ A2 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373104

★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373105

★ B1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo, 19. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, G373106

PRÜFUNGEN VON A1 BIS C2

MÄRZ

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule

Sa, 22. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **235 €**, G380401

Prüfung telc Deutsch B2

Di, 25. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **205 €**, G380301

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Mi, 26. Mrz., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G380101

APRIL

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Mi, 30. Apr., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G380102

MAI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Mi, 21. Mai., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G380103

Prüfung telc Deutsch B2

Di, 27. Mai., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **205 €**, G380302

JUNI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Mi, 25. Jun., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G380104

JULI

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule

Di, 22. Jul., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **235 €**, G380402

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Mi, 23. Jul., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €**, G380105

Prüfung telc Deutsch B2

Di, 29. Jul., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **205 €**, G380303

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

MAI

DTB B2 Prüfung

Sa, 8. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494103

Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc DTB B2

10 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abend-
akademie, **220 €**, G494302

DTB C1 Prüfung

Fr, 21. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494116

DTB B2 Prüfung wdh.

Sa, 22. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, G494151

DTB B2 Prüfung

Fr, 4. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494104

DTB B1 Prüfung

Sa, 5. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494109

DTB B2 Prüfung

Sa, 5. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494108

DTB B2 Prüfung

Sa, 3. Mai., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494108

DTB B2 Prüfung

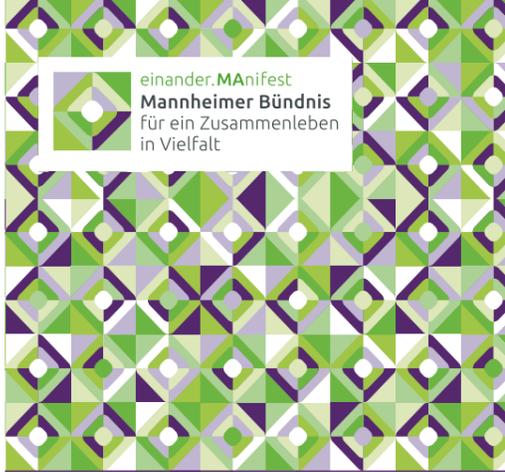
Sa, 17. Mai., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494112

DTB B2 Prüfung

Sa, 17. Mai., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494102

DTB B2 Prüfung

Sa, 9. Aug., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, F494110



Hilfsangebote für Betroffene von Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter – körperliche, psychische, sexualisierte, strukturelle, institutionelle oder auch digitale Gewalt gehören zur täglichen Erfahrung vieler Menschen in unserer Gesellschaft. Um dem vor Ort entgegen zu wirken, hat eine Kooperation von Partnereinrichtungen des Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt die Broschüre „Gewalt hat viele Gesichter – Hilfsangebote in Mannheim“ veröffentlicht.

Der Mannheimer Frauenhaus e.V., der ZONTA Club Mannheim e.V. und die Mannheimer Abendakademie bieten in der Broschüre einen Überblick über Anlaufstellen in Mannheim, die Betroffene von Gewalt unterstützen. Sie ist zudem ein Wegweiser für präventive Angebote, die über das Thema Gewalt aufklären, informieren und hierzu qualifizieren. Mit der Broschüre, gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Mannheim über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“, wird zudem die Gewaltthematik in das öffentliche Bewusstsein gebracht, um die Achtsamkeit der gesamten Stadtgesellschaft zu stärken.





BONJOUR IN WISSEMBOURG

WIR BESUCHEN UNSERE NACHBARN IM ELSASS UND LERNEN FRANZÖSISCH

Wo lernt man eine Sprache am besten? Genau, natürlich im jeweiligen Land. Die wunderschöne Kleinstadt Wissembourg ist eigentlich nur einen Katzensprung von uns entfernt, sie liegt direkt an der deutsch-französischen Grenze. Obwohl hier nur 8.500 Menschen leben, hat der Ort eine gute Infrastruktur. Es gibt mehrere ausgezeichnete Restaurants und Cafés. Wissembourg hat eine bezaubernde Altstadt mit historischen Fachwerkhäusern und romantischen Gassen.

Die deutsch-französische Volkshochschule up PAMINA vhs in Wissembourg arbeitet eng mit der Abendakademie zusammen. Das gemeinsame Ziel ist es, Lernen und Erfahren für alle Teilnehmenden grenzüberschreitend zu gestalten. Es ist ein echtes Erlebnis, gemeinsam mit anderen an einem der Sprachkurse teilzunehmen. Etwas Französisch sollten Sie allerdings schon können. Die

Kurse finden immer an zwei Tagen hintereinander statt, es lohnt sich also, in dem Städtchen auch zu übernachten.

An- und Abreise müssen individuell erfolgen, für Übernachtungsmöglichkeiten sowie andere Tipps gibt es bei der Anmeldung umfangreiche Empfehlungen und Informationen.

Das Beste aber: Für diese Kurse brauchen Sie keinen Urlaub zu nehmen. Sie gelten nämlich als Bildungszeit. Die Abendakademie und Volkshochschule GmbH ist als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg anerkannt. Entsprechend können Sie diese Kurse bei Ihrem Arbeitgeber als Bildungszeit beantragen und müssen sich für die zwei Tage nicht freinehmen.

Da kann es doch nur heißen: Vive la France!

Bildungszeit: A1-A2 Französisch

In diesem zweitägigen Kurs werden der grundlegende Wortschatz und die wichtigsten Grammatikpunkte wiederholt bzw. vermittelt, die im Berufsalltag nützlich sind. Insbesondere werden folgende Themen behandelt:

- Sich oder jemanden vorstellen
- Anmeldungen vornehmen
- Zeitangaben
- Berufswelt

In Gruppenübungen werden verschiedene Unterlagen bearbeitet, um sich im beruflichen Kontext austauschen zu können.

Die nützlichsten Verben werden in Präsens-, Vergangenheits- und naher Zukunftsform erarbeitet.

G628250 Sophie Schönhöfer
Do und Fr, 9 - 16 Uhr, 2 x ab 10.7.
140 € Up PAMINA vhs - Wissembourg

Bildungszeit: A2-B1 Französisch

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatik (Zeiten, Verbformen, Konjunktiv etc.) wiederholt und vertieft und die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessert, um es den Kursteilnehmer:innen zu ermöglichen, sich im persönlichen sowie beruflichen Umfeld besser auszutauschen.

Dabei werden anhand zahlreicher unterschiedlicher Dokumente und Übungen (Artikel, Spiele, Argumentation) verschiedene Themen behandelt:

- Arbeit
- Berufe und Beruf
- Arbeitsbedingungen
- Wohlbefinden am Arbeitsplatz...

Auch auf das Vorstellungsgespräch gehen wir ein.

G628450 Sophie Schönhöfer
Do und Fr, 9 - 16 Uhr, 2 x ab 17.7.
140 € Up PAMINA vhs - Wissembourg

A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Onlinekurs lernen Sie drei romanische Sprachen gleichzeitig und haben viel Spaß dabei! Sie trainieren Ihren Kopf auf mehrere Funktionen gleichzeitig: Wahl der Wörter, Einsatz der Grammatik, auf die entsprechende Satzbildung, auf eine schnelle Trennung der Sprachen im Kopf, auf die unterschiedlichen Lese- und Zahlensysteme. Sie öffnen im Kopf mentale Lexika, lernen die Sprachen unproblematisch zu wechseln und werden mehrsprachig. Sie lernen, sich frei in den Themen und Sprachen zu bewegen, - so wie viele Polyglotten dies auch tun.

Sollten Sie Vorkenntnisse in der einen oder anderen Sprachen haben, ist es kein Problem! In diesem Zusammenhang lernen Sie, die Sprachen endlich zu trennen! Der Kurs wird im nächsten Semester fortgesetzt. Schalten Sie sich gerne online auch zu unserem Vortrag über das multilinguale Lernen ein!

Lehrwerk: „Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2.“, ab Lektion 1, MuLi-Verlag, ISBN: 978-3-9821537-4-2., www.muli-verlag.de

Teil 1

G610010 Malgorzata Müller,
Sprachwissenschaftlerin
Mo - Fr, 18 - 21.15 Uhr,
5 x ab 25.8.
135 € Online

Teil 2

G610020 Malgorzata Müller,
Sprachwissenschaftlerin
Mo - Fr, 18 - 21.15 Uhr,
5 x ab 8.9.
135 € Online

GLEICHZEITIG MEHRERE SPRACHEN LERNEN?

Das ist unmöglich, funktioniert überhaupt nicht und verwirrt nur? Ganz im Gegenteil, unser Gehirn wird durchaus damit fertig, zwei oder mehr Sprachen auf einmal zu lernen. In einigen Teilen der Welt ist Mehrsprachigkeit von Geburt an üblich. Teilweise unterscheidet sich auch die in der Schule verwendete Sprache von der Sprache, die von der Gemeinschaft gesprochen wird.

Oder die Eltern sprechen mit ihren Kindern verschiedene Sprachen, sodass es keine einheitliche Gemeinschaftssprache gibt. In einigen Kulturen wird sogar von allen erwartet, dass sie jemanden

aus einer anderen Sprachgemeinschaft heiraten. In all diesen Fällen ist das Sprachenlernen also ein selbstverständlicher Bestandteil des Lebens.

Und noch eine gute Nachricht: Wenn man mehrere Sprachen gleichzeitig lernt, ist unser Gehirn zur flexiblen Informationsaufnahme fähig, und wir können in mehreren Sprachen die wichtigen Regeln optimal und schneller erlernen. „Geteilte Aufmerksamkeit“ ist ein eher geringes Problem: Durch paralleles Lernen und Vergleich der Sprachen kann der gesamte Lernprozess eher schneller erfolgen.



Sto imparando più lingue contemporaneamente

Estoy aprendiendo varios idiomas al mismo tiempo

Estou aprendendo vários idiomas ao mesmo tempo

FREMDSPRACHEN

ENGLISCH: STANDARDKURSE

FEBRUAR

A1.3 Englisch - Teil 1

8 x ab Di, 25. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610195

A2.2 Englisch - Teil 2

8 x ab Di, 25. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610355

MÄRZ

A2.4 Englisch für Reisende - Teil 2

12 x ab Di, 11. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, G610440

APRIL

A1.1 Englisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Mi, 30. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G610130

A1.2 Easy English, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Mi, 30. Apr., 14.45 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G610140

MAI

A2.2 Easy English

9 x ab Mi, 7. Mai., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, G610350

ENGLISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

FEBRUAR

B1.1 Englisch

12 x ab Di, 25. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F614540

ENGLISCH: KONVERSATIONSKURSE

FEBRUAR

B2-C2 Intensive Small Talk „Reading between the Lines“, Konversationskurs

10 x ab Mo, 24. Feb., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616714

B1 English Conversation, Konversationskurs

8 x ab Di, 25. Feb., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F616580

MÄRZ

B1/B2 English Conversation on GENDER EQUALITY AND FEMINISM, Konversationskurs

Fr, 7. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, G616650

B2+ Englisch - Saturday Conversation, (1. Termin), Konversationskurs

Sa, 8. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, G616832

C1-C2 Indigenous academics and activists speak out, Konversationskurs

6 x ab Di, 11. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr, Online, **81 €**, G616920

B1/B2 English Conversation on Happy Talk, Konversation am Weltglückstag

Do, 20. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, G616652

B1/B2 English Conversation on World-Water-Day, Konversationskurs am Weltwassertag

Mi, 26. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, G616654

APRIL

B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar, Konversationskurs

10 x ab Mi, 2. Apr., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G616750

B2+ Englisch - Saturday Conversation (2. Termin), Konversationskurs

Sa, 5. Apr., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, G616834

B1/B2 English Conversation on War & Peace, Konversationskurs

Mi, 23. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Zoom, **14 €**, G616658

B1/B2 English Conversation - Around the world in 10 weeks, Konversationskurs

10 x ab Di, 29. Apr., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **90 €**, G616660

B1 Good Morning English, Conversation and Reading, Konversationskurs

10 x ab Mi, 30. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G616580

B2/C1 English Reading and Conversation, Konversationskurs

10 x ab Mi, 30. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **90 €**, G616860

MAI

B2+ Englisch - Saturday Conversation, (3. Termin), Konversationskurs

Sa, 10. Mai., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, G616836

A2/B1 English Conversation and Grammar, Konversationskurs

8 x ab Sa, 10. Mai., 9 - 10 Uhr, Online, **44 €**, G616460

JUNI

B2+ Englisch - Saturday Conversation, (4. Termin), Konversationskurs

Sa, 14. Jun., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, G616838

C1-C2 Indigenous worldviews and shared becoming, Konversationskurs

6 x ab Di, 24. Jun., 18.15 - 19.45 Uhr, Online, **81 €**, G616925

JULI

B2+ Englisch - Saturday Conversation, (5. Termin) Konversationskurs

Sa, 5. Jul., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, G616840

ENGLISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

MÄRZ

B1 Business English

12 x ab Di, 18. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **108 €**, G618600

B2 Business English

12 x ab Di, 18. Mrz., 20 - 21 Uhr, Online, **108 €**, G618800

JUNI

B1 Business English

12 x ab Di, 24. Jun., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **108 €**, G618605

B2 Business English

12 x ab Di, 24. Jun., 20 - 21 Uhr, Online, **108 €**, G618805

Bildungszeit:

A1-A2 Basic English Grammar

Do, 26. Jun., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €**, G618250

JULI

Bildungszeit:

B1 English Grammar in Use

2 x ab Do, 10. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **114 €**, G618610

FRANZÖSISCH: INTENSIVKURSE

MÄRZ

A1.2 Französisch Intensiv, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

14 x ab Di, 18. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **152 €**, G622140

MAI

A1.3 Französisch Intensiv

13 x ab Di, 27. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **141 €**, G622170

FRANZÖSISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

MÄRZ

B1 Französisch, Auffrischungskurs

12 x ab Fr, 7. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, G624510

A2.4 Französisch, Auffrischungskurs

12 x ab Fr, 7. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G624430

A2.4 Französisch - Conversation facile et exercices de grammaire

12 x ab Mo, 10. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G624320

A2/B1 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire, Auffrischungskurs

12 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G624460

APRIL

B1.3 Französisch, Auffrischungskurs

10 x ab Mo, 28. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G624600

FRANZÖSISCH: KONVERSATIONSKURSE

MÄRZ

B1/B2 Französisch, Konversationskurs

12 x ab Mi, 5. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G626650

B2/C1 Französisch - Voyage en France, Konversationskurs

12 x ab Mi, 5. Mrz., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G626860

B2 Französisch - Comprendre, lire, parler, Konversationskurs

12 x ab Do, 6. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G626710

B2 Französisch - Conversation en fin d'après-midi, Konversationskurs

15 x ab Mo, 10. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, G626720

A2/B1 Französisch - Lecture et conversation, Konversationskurs

13 x ab Mo, 10. Mrz., 17.40 - 19.10 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **143 €**, G626450

B2 Französisch - Conversation et lecture de textes actuels et littéraires..., Konversationskurs

15 x ab Di, 11. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Jugendhaus Waldpforte, **164 €**, G626730

B1/B2 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire, Konversationskurs

12 x ab Di, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, G626660

APRIL

C1 Französisch - Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire), Konversationskurs

10 x ab Do, 24. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G626920

B1 Französisch, Konversationskurs

11 x ab Mi, 30. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **119 €**, G626540

FRANZÖSISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

JULI

Bildungszeit:

A1-A2 Französisch

2 x ab Do, 10. Jul., 9 - 16 Uhr, Up PAMINA vhs-Wissembourg, **140 €**, G628250

Bildungszeit:

A2-B1 Französisch

2 x ab Do, 17. Jul., 9 - 16 Uhr, Up PAMINA vhs-Wissembourg, **140 €**, G628450

SPANISCH: STANDARDKURSE

MÄRZ

A1.3 Spanisch - Teil 1

6 x ab Do, 6. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Online, **81 €**, G630205

A1.1 Spanisch für Menschen mit Zeit, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Fr, 7. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, G630105

A1.2 Spanisch ohne Eile - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 21. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G630155

A1.2 Spanisch ohne Eile - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 21. Mrz., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G630156

APRIL

A1.2 Spanisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Di, 29. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €**, G630180

MAI

A1.3 Spanisch - Teil 2

6 x ab Do, 8. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Online, **81 €**, G630240

SPANISCH: INTENSIVKURSE

MÄRZ

B2/C1 Español Intensivo, Lectura y Conversación

12 x ab Mi, 19. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Online, **162 €**, G632890

JUNI

A1.Spanisch - Ab in den Sommer, Intensivkurs, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

4 x ab Mi, 25. Jun., 18 - 20.20 Uhr, Online, **83 €**, G632130

AUGUST

A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 25. Aug., 18 - 21.15 Uhr, Online, **135 €**, G610010

SEPTEMBER

A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 8. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Online, **135 €**, G610020

SPANISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

MÄRZ

A2 Spanisch, Auffrischungskurs

10 x ab Do, 13. Mrz., 17.50 - 18.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, G634301

SPANISCH: KONVERSATIONSKURSE

FEBRUAR

B1/B2 Spanisch, Konversationskurs

15 x ab Do, 27. Feb., 18.45 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, F636700

MÄRZ

B1 Spanisch, Konversationskurs

8 x ab Mi, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G636690

B1 Spanisch Konversation, Konversationskurs

12 x ab Mi, 26. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **162 €**, G636695

A2/B1 Conversación en Espanol, Konversationskurs

10 x ab Mo, 31. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Online, **135 €**, G636490

APRIL

A2 Spanisch - Lektüre und Konversation

11 x ab Mo, 28. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **119 €**, G636493

C1 Spanisch - Conversacion en espanol, Konversationskurs

11 x ab Mi, 30. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **119 €**, G636930

MAI

A2-B2 Spanisch - Vamos a cenar! Konversationskurs im Restaurant

4 x ab Fr, 16. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Treff: Abendakademie, Haupteingang, **51 €**, G636495

ITALIENISCH: STANDARDKURSE

MÄRZ

B1.2 Italienisch - Teil 1

10 x ab Mi, 5. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G640555

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Mi, 5. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, G640100

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Do, 6. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **135 €**, G640105

A2.1 Italienisch - Teil 2 für Teilnehmende mit Zeit

13 x ab Do, 13. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **141 €**, G640305

A1.3 Italienisch - Teil 1

11 x ab Do, 13. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **119 €**, G640202

ITALIENISCH: INTENSIVKURSE

AUGUST

A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 25. Aug., 18 - 21.15 Uhr, Online, **135 €**, G610010

SEPTEMBER

A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 8. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Online, **135 €**, G610020

ITALIENISCH: KONVERSATIONSKURSE

MÄRZ

B1/B2 „Dove c'è musica ... Konversationskurs

5 x ab Mi, 5. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **54 €**, G646650

A2/B1 Italienisch Letture facili, Conversazione e Grammatica, Konversationskurs

13 x ab Mi, 12. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **143 €**, G646490

MAI

La cucina italiana a Mannheim Italienischsprachiger Stadtrundgang

Sa, 10. Mai., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Mannheim, Altes Rathaus, **17 €**, G646690

JULI

La cucina italiana a Mannheim Italienischsprachiger Stadtrundgang

Sa, 12. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Mannheim, Altes Rathaus, **17 €**, G646698

Voglio stare sempre con te!

Zuhören, verstehen, reden

 abendakademie-mannheim.de



ITALIENISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

MAI

Bildungszeit: A1 Italienisch, Auffrischungskurs

Fr, 16. Mai., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €**, G648100

JULI

Bildungszeit: A1 Italienisch, Auffrischungskurs

Fr, 11. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €**, G648105

BRASIL-PORTUGIESISCH

MÄRZ

A2.1 Brasil-Portugiesisch

15 x ab Di, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **162 €**, G652205

A1.1 Brasil-Portugiesisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

15 x ab Mi, 12. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, G652105

B1 Brasil-Portugiesisch, Konversationskurs

13 x ab Do, 13. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **143 €**, G652385

CHINESISCH

MÄRZ

A1.1 Chinesisch Intensiv, Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

7 x ab Sa, 15. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **114 €**, G654100

MAI

A1.1 Chinesisch Intensiv, Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

7 x ab Sa, 17. Mai., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **114 €**, G654150

DÄNISCH

APRIL

B1.4 Dänisch

8 x ab Mo, 28. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **108 €**, G656370

A2.4 Dänisch

8 x ab Mo, 28. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **108 €**, G656270

A2.1 Dänisch

8 x ab Di, 29. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **108 €**, G656210

A1.4 Dänisch

8 x ab Di, 29. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **108 €**, G656170

B2 Dänisch, Konversationskurs

8 x ab Mi, 30. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **108 €**, G656420

C1 Dänisch - Dansk samtale, Konversationskurs

8 x ab Mi, 30. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **108 €**, G656480

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

MÄRZ

A2.2 Neugriechisch

15 x ab Sa, 1. Mrz., 15.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, G661221

A2.2 Neugriechisch

15 x ab Mo, 10. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, G661225

A1.2 Neugriechisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Mo, 10. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, G661125

A1.3 Neugriechisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Di, 11. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, G661145

★ A1.1 Neugriechisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

15 x ab Di, 11. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, G661100

JULI

★ A1.1 Neugriechisch Intensiv,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

4 x ab Mo, 21. Jul., 17.50 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **89 €**, G661110

JAPANISCH

MÄRZ

★ Einführung in die japanische Sprache, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sa, 1. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
16 €, G666010

A1.1 Japanisch - Teil 1,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

15 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Tulla-Realschule, **162 €**, G666100

B1.1 Japanisch - Teil 1

15 x ab Di, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Tulla-Realschule, **162 €**, G666460

B2.3 Japanisch

5 x ab Fr, 14. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online,
73 €, G666490

B1/B2 Japanisch lernen

durch Geschichten, Lesekurs

5 x ab Fr, 14. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr, Online,
73 €, G666480

★ A1 Japanisch für den Urlaub,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

3 x ab Sa, 15. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G666020

B1.1 Japanisch - Teil 1

10 x ab Di, 18. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, G666462

A2.3 Japanisch - Teil 2

10 x ab Sa, 22. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Online,
135 €, G666425

APRIL

A1.3 Japanisch - Teil 2

10 x ab Do, 3. Apr., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, G666325

★ Wie sprechen Japaner über Liebe,

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Sa, 5. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
16 €, G666030

★ A1/A2 Japanischer Slang und umgangssprachliche Ausdrücke, Anfänger:innen und Mittelstufe

Sa, 12. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
13 €, G666040

MAI

A2.1 Japanisch - Teil 1

10 x ab Fr, 9. Mai., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, G666400

B2.3 Japanisch - Teil 2

8 x ab Fr, 16. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online,
116 €, G666492

B1/B2 Japanisch lernen

durch Geschichten, Lesekurs

8 x ab Fr, 16. Mai., 19.45 - 21.15 Uhr, Online,
116 €, G666481

★ B1/B2 Japanisch, Konversationskurs

5 x ab Sa, 17. Mai., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, G666483

JULI

★ Japanische Benimmregeln,

Teilnehmer:innen mit und ohne

Vorkenntnisse

Sa, 5. Jul., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
16 €, G666050

KOREANISCH

MÄRZ

★ A1.1 Koreanisch Intensiv am Wochenende,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

2 x ab Fr, 14. Mrz., 17 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, G668010

A1.1 Koreanisch - Teil 2,

Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

15 x ab Do, 20. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, G668150

A1.3 Koreanisch - Teil 1

15 x ab Do, 20. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, G668300

KROATISCH, SERBISCH, BOSNISCH

MÄRZ

A1.1 Kroatisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Do, 13. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, G669105

MAI

★ Bildungszeit:

A1 Kroatisch, Intensivkurs

Fr, 23. Mai., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €**,
G669120

LATEIN

APRIL

A1.3 Latein

12 x ab Mi, 2. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, G671158

Hello, Hola, Salut, Ciao

Oder doch lieber koreanisch?

abendakademie-mannheim.de



NIEDERLÄNDISCH

MÄRZ

A1.3 Niederländisch

12 x ab Do, 6. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, G672155

★ A1.1 Niederländisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Mo, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Feudenheim-Gymnasium, **108 €**, G672100

JULI

★ A1 Niederländisch für Urlaub, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

4 x ab Do, 3. Jul., 15 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €**, G672115

★ B1/B2 Niederländisch, Konversationskurs

4 x ab Do, 3. Jul., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €**, G672390

NORWEGISCH

MÄRZ

A1.2 Norwegisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Mi, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online,
135 €, G673125

PORTUGIESISCH

AUGUST

★ A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen - Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 1,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 25. Aug., 18 - 21.15 Uhr, Online,
135 €, G610010

SEPTEMBER

★ A1-A2 Mehrsprachenkurs: Romanische Sprachen -

Italienisch, Spanisch, Portugiesisch - Teil 2,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mo, 8. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Online,
135 €, G610020

RUMÄNISCH

MÄRZ

A1.1 Rumänisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mo, 10. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online,
162 €, G678100

A1/A2 Rumänisch, Auffrischkurs

12 x ab Mi, 12. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Online,
162 €, G678184

★ A1/A2 Rumänisch, Auffrischkurs

12 x ab Do, 13. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, G678185

A1.1 Rumänisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Do, 13. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, G678105

UNGARISCH

MÄRZ

★ A1.1 Ungarisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Do, 13. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, G686100

SONSTIGE SPRACHEN

MAI

A2.3 Ukrainisch - Teil 1

7 x ab Do, 8. Mai., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie und Online, **76 €**, G688245

SPRACHE(N) UND KULTUR(EN)

MÄRZ

★ KI-gestütztes Sprachenlernen

3 x ab Sa, 1. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G689010

★ KI-gestütztes Sprachenlernen

3 x ab Mi, 26. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online,
43 €, G689011

MAI

★ KI-gestütztes Sprachenlernen

3 x ab Sa, 3. Mai., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, G689012

★ KI-gestütztes Sprachenlernen

3 x ab Mi, 7. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online,
43 €, G689013

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

Infos:
Tanja Szymczak
0621 1076-187
t.szymczak@abendakademie-
mannheim.de

Helga Hufnagel
0621 1076-185
h.hufnagel@abendakademie-
mannheim.de



LERNCAFÉ

HIER SIND ALLE WILLKOMMEN

In Mannheim leben rund 30.000 Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Für sie ist der Alltag nicht einfach. Die meisten haben Strategien entwickelt, um ihr Handicap zu verbergen. Oder sie finden Vertraute, die ihnen helfen. Die Scham ist oft groß; vor allem bei Menschen, die Deutsch als Muttersprache haben.

Der erste Schritt, um Ängste zu überwinden ist oft, Menschen zu finden, die in einer ähnlichen Situation sind. In den offenen Lerncafés, die von der Abendakademie angeboten werden, ist das ganz unkompliziert möglich. Hier gibt es Hilfe ohne Belehrungen oder ohne sich gleich für einen festen Kurs anmelden zu müssen.

Im Mittelpunkt steht die individuelle Beratung. Es ist ein offenes Angebot, jeder kann kommen und gehen wie er will. Es gibt keine Erwartungen an die Besucherinnen und Besucher. Ankommen und sich sicher fühlen ist zunächst das Wichtigste.

Die erfahrenen Kursleiterinnen beraten und helfen ganz konkret, etwa, wenn es um das Ausfüllen von Formularen geht oder um PC-Kenntnisse. Gemeinsam kann man sich dann auf den Weg machen um den richtigen Kurs für längerfristiges Lernen zu finden. Dazu hat die Abendakademie mit dem Grundbildungszentrum viele Angebote. Auch für Menschen, die die deutsche Sprache noch nicht so gut beherrschen.

Im Lerncafé kann jeder einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung. Es kostet nichts.

Lerncafé im Leseladen

Gemeinsam lernen für Alltag und Beruf

F194122 Christiane Enderlein
Di, 9 - 10.30 Uhr, 16 x ab 14.1.
Leseladen Neckarstadt
In den Schulferien findet kein
Lerncafé statt.
frei

Offenes Lerncafé an der Neckarschule

G194124 Christiane Enderlein
Mo, 9.30 - 11 Uhr, 15 x ab 10.3.
Neckarschule
In den Schulferien findet kein
Lerncafé statt.
frei

a-b-c Lerncafé

Offenes Lerncafé für Erwachsene

G194123 Helga Hufnagel, Sabine Tanja
Batra, Christiane Enderlein
Do, 16 - 17.30 Uhr, 14 x ab 13.3.
Abendakademie, Raum 501
letzter Kurstag voraussichtlich
am 24.7.2025
frei



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
Baden-Württemberg

VIEL MEHR ALS LESEN UND SCHREIBEN

In Deutschland gelten über sechs Millionen Menschen als so genannte „funktionale Analphabeten“. Das bedeutet, sie können nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben. Es bedeutet aber auch, ausgeschlossen zu sein von weiten Teilen des sozialen und gesellschaftlichen Lebens, Probleme auf dem Arbeitsmarkt und oft finanzielle Nöte zu haben. In der Abendakademie wird Betroffenen schon seit langem geholfen; etwa in Kursen für Deutsch sprechende Erwachsene, die von der Stadt Mannheim gefördert werden oder im 2019 gegründeten Grundbildungszentrum. Helga Hufnagel betreut seit langem diesen Bereich.

Wie viele Menschen kommen in die Grundbildung und welche Probleme bringen sie mit?

Pro Jahr haben wir etwa 200 Teilnehmende in den unterschiedlichen Kursen, die wir anbieten. Die Probleme, die sie mitbringen sind ganz verschieden und individuell. Grob gesagt gibt es zwei größere Gruppen; zu einem Teil sind es Menschen mit Deutsch als Muttersprache, die aus ganz unterschiedlichen Gründen nie richtig lesen oder schreiben gelernt haben. Zum anderen Menschen mit Migrationshintergrund, die oft schon sehr lange in Deutschland leben und mit der deutschen Schriftsprache ein Problem haben. Bei den Deutschen sind es oft Menschen, die sich dafür schämen. Der erste Schritt ist immer, diese Scham zu überwinden.

Warum haben diese Menschen denn nie richtig lesen und schreiben gelernt?

Auch hier sind die Gründe ganz unterschiedlich. Viele sind in der Schule durch das Raster gefallen, hatten oder haben eine schwierige familiäre Situation, waren lange krank oder es hatten andere Probleme. Da kommt vieles zusammen, was im Laufe der Jahre schiefgehen kann und das hat natürlich Auswirkungen auf die Bildung. Wir haben zunehmend Teilnehmende, die schon sehr lange hier leben aber nie Deutschkurse besucht haben oder junge Erwachsene, die gerade angekommen sind und nicht lesen und schreiben können. Diese Menschen haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse weswegen wir auch ganz verschiedene Kurse anbieten.

Wie sehen denn diese Kurse aus?

Wir fangen bei Alphabetisierungskursen an, es steigert sich über Schreibtraining und Grammatik bis hin zur Digitalen Grundbildung und berufsbegleitenden Kursen wie zum Beispiel Rechnen für Alltag und Beruf. Wichtig ist uns in der Abendakademie, dass wir bereichsübergreifend Bildungswege aufzeigen und ermöglichen. Vom einfachen ABC bis zum Hauptschulabschluss ist bei uns vieles möglich, immer einhergehend mit einer individuellen Beratung.

Wie arrangieren sich denn Menschen im Alltag, wenn sie nicht lesen und schreiben können?

Sie entwickeln Strategien und nutzen Ausreden, wie zum Beispiel, dass sie ihre Brille vergessen haben oder an der Hand verletzt sind. Sie vermeiden Situationen, in denen sie schreiben müssen, gehen erst gar nicht zum Arzt, zu einer Behörde oder auf den Elternabend. Rechnungen und Briefe werden nicht geöffnet, Fristen verstreichen. So entsteht schnell ein Teufelskreis. Viele haben Unterstützung im Umfeld und arrangieren sich im Alltag. Manchmal wissen aber noch nicht einmal die Partner Bescheid.

Dann brauchen diese Menschen aber mehr als nur einen Lese- und Schreibkurs?

Das ist richtig, deswegen sind unsere Angebote auch so vielfältig und vor allem lebensnah. Neben Kochkursen zur gesundheitlichen Grundbildung haben wir Angebote zur politischen und kulturellen Bildung oder zu digitalen Kompetenzen. Wir arbeiten unter anderem mit der Verbraucherzentrale zusammen zu Themen wie Wohnen, Finanzen oder Energie. Generell ist die Kooperation mit Partnern wichtig, wie beispielsweise mit der Stadtbibliothek oder Schulen in Mannheim. Gemeinsam können wir sinnvolle Angebote schaffen, die gerne und vor allem auch sehr dankbar angenommen werden. Als Grundbildungszentrum sind wir auch Ansprechpartner für Behörden, Einrichtungen und Unternehmen. Wir beraten, informieren und vernetzen. Auf Wunsch bieten wir auch passgenaue Grundbildungskurse für Betriebe und Einrichtungen an.

Das Interview mit Helga Hufnagel führte Frauke Kühnl



UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH GRUNDBILDUNG

LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an

27 x ab Do, 13. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G560000

Schreibtraining und Grammatik - gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

27 x ab Di, 11. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G560002

LESEN UND SCHREIBEN AM ABEND

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
27 x ab Di, 11. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G562024

Schreibtraining und Grammatik gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

27 x ab Di, 11. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G562026

ERGÄNZUNGSANGEBOTE

Offenes Lerncafé an der Neckarschule

15 x ab Mo, 10. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Neckarschule, **frei**, G194124

Wir lesen...

14 x ab Di, 11. Mrz., 11.45 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G194117

Rechnen für Alltag und Beruf: Grundrechenarten

8 x ab Mi, 12. Mrz., 12 - 14.15 Uhr, Abendakademie, **25 €**, G194129

a-b-c Lerncafé Offenes Lerncafé für Erwachsene

14 x ab Do, 13. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, G194123

★ Digitale Grundbildung: Erste Schritte mit dem PC

4 x ab Mo, 31. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G194126

★ Digitale Grundbildung: Erste Schritte mit dem PC

4 x ab Mo, 31. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **20 €**, G194127

GRUNDBILDUNG FÜR DEN BERUF

📖 Lesen und Schreiben Lernen für den Beruf

20 x ab Do, 27. Mrz., 11 - 15.30 Uhr, Online, **50 €**, G194100

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf

10 x ab Mo, 12. Mai., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G566001

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf

10 x ab Mo, 12. Mai., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, G566020

📖 Lesen und Schreiben Lernen für den Beruf

20 x ab Do, 5. Jun., 11 - 15.30 Uhr, Online, **50 €**, G194101

📖 Die deutsche Rechtschreibung verbessern - intensiv und für den Beruf

5 x ab Do, 26. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Online, **40 €**, G194128

UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH BARRIERE-FREI LERNEN

KULTUR

Musik und Rhythmus Wallstadt

6 x ab Do, 27. Feb., 16.30 - 17.15 Uhr, Wohnhaus Wallstadt, **21 €**, G570010

📺 Einführung in die digitale Fotografie für hörende und gehörlose Menschen

Mo, 10. Mrz., 10 - 20 Uhr, Online, **55 €**, G570005

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß

10 x ab Mi, 2. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €**, G570001

Musik und Rhythmus Wallstadt

6 x ab Do, 8. Mai., 16.30 - 17.15 Uhr, Wohnhaus Wallstadt, **21 €**, G570011

Experimentieren mit Wasser, Farben, Gips und mehr

4 x ab Do, 8. Mai., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **21 €**, G570008

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

„Burger, Sandwiches und leckere Salate“ Neckarau

10 x ab Di, 11. Mrz., 16.15 - 18.30 Uhr, Gemeindehaus der Matthäuskirche, **42 €**, G572001

Osterbäckerei

2 x ab Mo, 7. Apr., 16 - 18.15 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **18 €**, G572004

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Lust auf Bewegung und Entspannung Neckarau

10 x ab Di, 25. Feb., 16.30 - 18 Uhr, Tagesförderzentrum Neckarau, **30 €**, G576001

BESONDERE ANGEBOTE

Gebärden verbinden -

ESC - Die Party in Gebärdensprache

Sa, 17. Mai., 20 - 23.59 Uhr, Abendakademie, **frei**, G580001

Mannheimer
Abendakademie

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-mannheim.de

Infos:

Gerhard Steinbach
0621 1076-184
g.steinbach@abendakademie-mannheim.de

★ Highlightangebot 📺 Onlinekurs 📺 Blended-Learning-Kurs 📺 Hybridkurs 📺 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de



ESC - WIR FEIERN WIEDER MIT! BUNT, WILD UND LAUT! DER 69. EUROVISION SONG CONTEST KOMMT AUS BASEL

12 Points go to Germany? Na ja, das ist schon eine Weile her aber lassen wir uns überraschen was Stefan Raab aus dem Hut zaubern wird, er mischt ja diesmal auch wieder mit. Ganz egal wie schlecht wir singen, wir sind in jedem Fall dabei und können dem ESC entspannt entgegensehen. Wir in Mannheim sowieso. Wir waren ja mal ganz groß vertreten. 1975 mit Joy Flemming und ihrem unvergesslichen Song: „Ein Lied kann eine Brücke sein“. Das Lied beflügelt uns heute noch - auch wenn Joy nur auf dem 17. Platz landete.

Letztes Jahr haben wir gemeinsam mit dem Queeren Zentrum Mannheim und der Beauftragten Ursula Frenz für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim den ESC zum ersten Mal in der Abendakademie live übertragen. Es kamen ganz viele Leute, der Saal war voll und die Stimmung einfach großartig. Das wollen wir gemeinsam gerne wiederholen.

Der ESC in Basel steht ganz unter dem Motto von Fair Play und Gemeinsamkeit. Hintergrund sind die Querelen um den niederländischen Beitrag im vergangenen Jahr. Das soll diesmal besser laufen; erstmals gibt es einen Verhaltenskodex und eine Verpflichtung, sich für ein besseres Gemeinschaftsgefühl an bestimmte Regeln zu halten.

Auf der gigantischen Bühne in der St. Jakobshalle in Basel erwartet uns übrigens geballte Frauenpower: Michelle Hunziker, Hazel Brugger und Sandra Studer werden die Show gemeinsam moderieren. Teilnehmen werden 37 Länder, in den Halbfinal-Shows wird dann entschieden, wer in die Endrunde kommt. Großbritannien, Deutschland, Frankreich, Italien und Spanien als die sogenannten Big Five sowie das Gastgeberland Schweiz sind automatisch für das Finale gesetzt.

Gebärden verbinden - ESC - Die Party in Gebärdensprache

Der Eurovision Song Contest kommt in diesem Jahr aus Basel. Das Motto „United by Music!“ wurde 2023 festgelegt und bleibt weiterbestehen. Wir feiern den ESC am 17. Mai 2025 in der 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 gemeinsam mit dem Queeren Zentrum Mannheim 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. Die Live-Übertragung aus Basel beginnt um 21 Uhr.

G580001 Gerhard Steinbach
Sa, 17.5., 20 Uhr
frei Abendakademie

In Kooperation mit dem Queeren Zentrum Mannheim e.V.

QZM

DIE SUMMER SUN FACTORY IN DER ACADEMY

Sommer, Sonne, Spaß haben! In den Sommerferien bieten wir erstmal eine ganze Woche Ferienprogramm am Stück an. In der letzten Ferienwoche, also vom 8. bis 12. September, sind ja viele schon wieder zuhause. Und vielleicht ist es dem ein oder anderen dann nach fünf Wochen Freizeit doch etwas langweilig geworden. In der Abendakademie gibt es jedenfalls Abwechslung und bunte Unterhaltung.

In unserem Kurs **Summer Sun Factory** gibt es jeden Tag von 9 bis 16 Uhr ein bunt gemischtes Angebot, zum Beispiel Kochkurse wie Brötchen und Kekse selbst backen, Töpfern, Selbstverteidigung oder Hip-Hop Tanzen. Mittagessen gibt es selbstverständlich auch. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren. **Dieser Intensivkurs ist vom 8. bis 12. September nur als Gesamtpaket buchbar.**

Spannende Freizeitaktivitäten für kleinere und größere Kinder und Jugendliche gibt es bei uns immer.



Alle Ferienangebote finden Sie auf unserer Homepage

Hier eine kleine Auswahl an Tagesangeboten, die sich perfekt in jede Urlaubsplanung integrieren lassen.

Zahlenrätsel durch Programmieren lösen

In diesem Kurs lernen Jugendliche ab 13 Jahren und junggebliebene Erwachsene mathematische Probleme mit Hilfe eines selbst geschriebenen Computerprogramms zu lösen. Das ist nicht schwer, macht eine Menge Spaß und ist faszinierend zugleich. Und - quasi nebenbei - lernt man alle Grundlagen des Programmierens, fördert das logische Denken und die Kreativität. Im Kurs wird mit der frei verfügbaren Programmiersprache „Scratch“ gearbeitet.

G479010 Christian Stenberg
Sa, 2.8., 9.30 - 14.30 Uhr
49 € Abendakademie, Raum 305

Kochen durch die Epochen - die Zeitreise, die schmeckt!

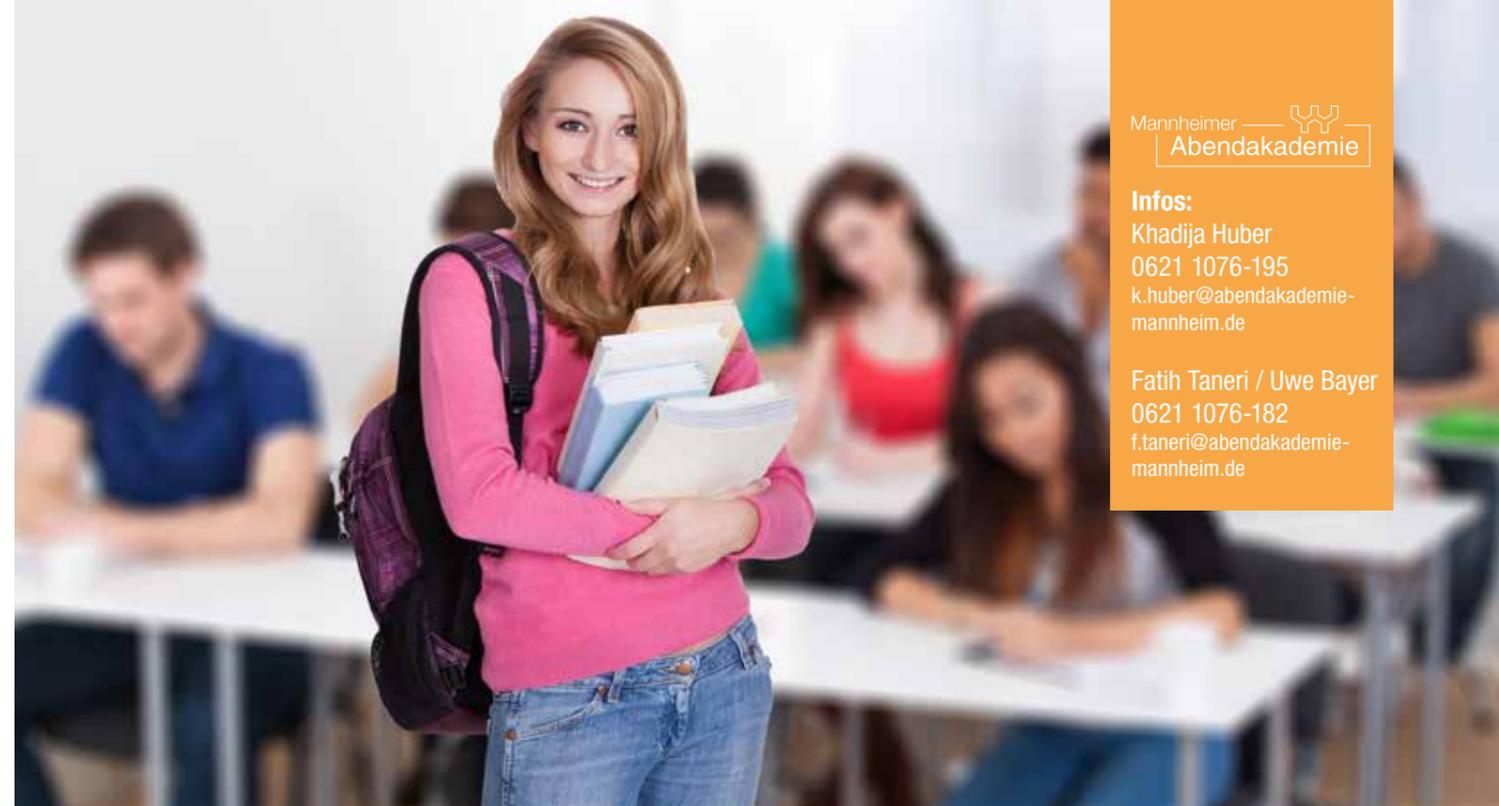
Die kulinarische Europareise für Kinder im Alter zwischen 7 und 10 Jahren starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Wie sah die Nahrung von Ötzi in der Jungsteinzeit aus und was essen wir heute noch davon? Welche Tiere und Pflanzen standen auf seinem Speiseplan? Durch riechen, mahlen, hacken, kochen und schmecken genießen wir hierbei Mahlzeiten aus allen Zeiten!

G216034 Dr. Irina Shvets,
Archäologin
Mo - Fr, 10 - 14 Uhr,
5 x ab 4.8.
Abendakademie, Raum 07
174 € inkl. Lebensmittelkosten

Schrumpffolie für Einsteiger - Manga & Schmuck in Miniatur

In diesem kreativen Kurs entwerfen Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren eine Comic- oder Manga-Figur auf Schrumpffolie. Die Zeichnungen dürfen eine maximale Größe von 6 cm haben. Nachdem die Figur auf die Schrumpffolie gebracht wurde, wird sie durch Hitze schrumpfen und aushärten, wobei sie eine kleine Form annimmt. Mit dem Endergebnis können dann Schmuckstücke oder Schlüsselanhänger gebastelt werden.

G165062 Lisa Reinhardt
Mo, 25.8., 10 - 11.30 Uhr
16 € Abendakademie, Raum 410



SCHULABSCHLUSS - WIE NICE IST DAS DENN?

Es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche keinen Schulabschluss haben. Auch erwachsene Menschen schlagen sich mit Nebenjobs durchs Leben, obwohl sie eigentlich so viel mehr können und auch beruflich mehr wollen. Oft fehlt dann der richtige Abschluss. Es ist nie zu spät, um Versäumtes nachzuholen. Wir öffnen Türen und bieten Chancen - ohne erhobenen Zeigefinger und ohne zu urteilen. Die Vergangenheit können wir alle nicht ändern, aber wir können unsere Zukunft neu gestalten. Möglichkeiten, einen Schulabschluss zu machen gibt es für alle Menschen an der Abendakademie oder bei den Mannheimer Abendschulen - diese gehören nämlich zur Abendakademie dazu. Also, ob Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Fachhochschulreife oder Abitur - wir finden einen Weg.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

WEGE ZUM HAUPTSCHULABSCHLUSS

Menschen, die gerne ihren Hauptschulabschluss nachholen möchten, aber noch zu große Kenntnislücken haben, um an den einjährigen Vorbereitungskursen auf die Schulfremdenprüfung Hauptschule teilzunehmen, können in einem Vorkurs ihre Lücken schließen.

Wir unterstützen die Teilnehmer:innen auf ihrem Weg hin zu einem erfolgreichen Hauptschulabschluss im Rahmen der Schulfremdenprüfung. Neben der Möglichkeit, schulische Bildung nachzuholen, erhalten Sie Unterricht in den prüfungsrelevanten Fächern. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bei der Suche nach Praktika, sozialpädagogische Betreuung und Bewerbungstraining an.

MATHE IST DER ENDGEGNER

Für viele Schülerinnen und Schüler ist Mathematik ein Angstfach. Ein Scheitern scheint oft unvermeidlich, was schwerwiegende Konsequenzen haben kann. Denn in Baden-Württemberg ist Mathe ein Pflichtfach bis hin zum Abitur oder zu anderen Abschlussprüfungen. Kein Grund zur Panik, sagt Kenan Hodzic. Er selbst studiert Mathematik und macht gerade seinen Master an der Technischen Universität Darmstadt. Seit drei Jahren gibt er an der Abendakademie Nachhilfe – von der Grundschule bis zum Abitur. Und er ist sich sicher: Mathe kann jede Schülerin und jeder Schüler lernen.

Warum ist gerade Mathe oft das Fach, in dem viele Schwierigkeiten haben?

Gerade in Mathematik kommt es sehr auf den Unterricht an, also darauf, wie der Stoff beigebracht wird. Hier müsste man auch mal den Mut haben, andere Wege zu gehen, also auch mal links und rechts zu schauen. Eben nicht nur Formeln auswendig lernen sondern den Unterricht interaktiv gestalten. Außerdem erfordert Mathe ein hohes Maß an Konzentration, das Schülerinnen und Schüler aufbringen müssen. Man muss auch lernen, mit Fehlern umzugehen und das es nicht schlimm ist, mal etwas falsch zu machen. Und: Auch Mathe ist ein Lernfach, dass man sich erarbeiten muss. Also sich hinsetzen und konzentriert lernen gehört einfach dazu.

Kann denn wirklich jeder Mathe lernen?

Das glaube ich zu 100 Prozent. Allerdings bekommen Kinder und Jugendliche oft nicht die nötige Zeit, um Mathe zu verstehen. Es geht eben nicht darum, irgendwo eine Zahl reinzuwerfen und zack kommt ein Ergebnis raus. In den Schulen ist oft der Druck zu hoch, Lehrpläne müssen eingehalten werden.

Was würden Sie denn gerne in den Schulen am Unterricht verändern?

Ich würde den Kindern mehr Freiraum lassen auch mal Dinge auszuprobieren. Es reicht nicht, Zahlen an die Tafel zu schreiben und das oft in einem Tempo, bei dem Kinder noch nicht einmal mit dem Mitschreiben hinterherkommen. Für mich wäre der beste Unterricht, wenn die Kinder gar nicht mitschreiben, sondern sich aktiv beteiligen. Schriftliche Unterlagen kann man ja online zur Verfügung stellen. Kinder müssen selbst Lösungswege finden, das bleibt dann auch ganz anders im Gehirn verankert.

Gibt es Erfolgsgeschichten, also vermeintlich hoffnungslose Fälle, denen Sie helfen konnten?

Ich hatte gerade einen Kurs, 13. Klasse an einem beruflichen Gymnasium. Die meisten hatten gerade mal 2 Punkte – die Klausur haben dann alle zweistellig geschrieben. Das ist echt ein toller Erfolg, vor allem, weil wir nur viermal zusammengearbeitet haben. Manchmal braucht es gar nicht viel Zeit, um etwas verständlich zu machen. Aber wie gesagt, üben müssen die Schülerinnen und Schüler dann auch mal alleine. Denn in der Klausur bin ich leider nicht dabei.

Es wird ja oft behauptet, dass sich Mädchen mit Mathe schwerer tun als Jungs, erleben Sie das auch?

Nein das glaube ich nicht. Matheverständnis hat nichts mit dem Geschlecht zu. Allerdings habe ich schon erlebt, dass es Vorurteile gibt oder entsprechende Einstellungen. Dieses klassische „Ich hasse Mathe“ hört man tatsächlich öfter von Mädchen. Aber eigentlich gibt es da keinen Unterschied.

Das Interview mit Kenan Hodzic führte Frauke Kühnl



NACHHILFE, DIE DICH BEWEGT!

DAS NEUE LERNANGEBOT AN DER ABENDAKADEMIE

body'n brain® Infoabend

body'n brain® ist ein spielerisches Bewegungsprogramm zur Verbesserung aller schulischen Herausforderungen.

G504050 Bettina Schröder
Mi, 12.3., 15.30 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 603

body'n brain® Schnupperkurse

Mit spielerische Übungen zu einer besseren Konzentration, mehr Freude am Lernen, und einer neuen Leichtigkeit im Umgang mit Schule und Hausaufgaben.

G504051 Bettina Schröder
Mi, 19.3., 14 - 17 Uhr
20 € Abendakademie, Raum 603

body'n brain® - Gruppe 1

10 x ab Mi, 26. Mrz., 14 - 15 Uhr,
Abendakademie, 240 €, G504052

body'n brain® - Gruppe 2

10 x ab Mi, 26. Mrz., 15 - 16 Uhr,
Abendakademie, 240 €, G504053

body'n brain® - Gruppe 3

10 x ab Mi, 26. Mrz., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, 240 €, G504054

„Jetzt konzentrier dich doch mal!“ – wer hat diesen Satz während seiner Schullaufbahn nicht schon 100-mal gehört. Aber das ist gar nicht so einfach mit der Konzentration, vor allem, wenn man viel lieber rumrennen, hüpfen oder tanzen möchte. Das Körper und Geist zusammen gehören wussten schon die alten Griechen. Umso erstaunlicher eigentlich, dass es in der Schule immer noch als „normal“ gilt, sechs Stunden an seinem Platz zu sitzen.

Dabei geht beides wunderbar zusammen. body'n brain® ist eine moderne und wirkungsvolle Methode zur Behebung von schulischen Problemen. Die wissenschaftlich fundierten Übungen erhöhen mit Spaß und ohne Leistungsdruck die Konzentration der Kinder, schaffen neue Vernetzungen im Gehirn und verbessern so die Leistung in allen Schulfächern. Das Bewegungsprogramm wurde in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen entwickelt.

Mit einfachen Aufgaben und viel Spaß werden alle Gehirnbereiche kurzweilig und spielerisch trainiert und dadurch neue Verbindungen aufgebaut. Je mehr Verbindungen aufgebaut werden, desto besser kann sich ein Kind konzentrieren und desto leichter können auch wieder Hausaufgaben erledigt werden.

LERNTECHNIKEN

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Förderkurs Deutsch (3. und 4. Klasse),
4 - 6 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **93 €**, F506005

Infoabend: **body'n brain**
Mi, 12. Mrz., 15.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, G504050

body'n brain Schnupperkurse
Mi, 19. Mrz., 14 - 17 Uhr, Abendakademie,
20 €, G504051

body'n brain - Gruppe 1
10 x ab Mi, 26. Mrz., 14 - 15 Uhr,
Abendakademie, **240 €**, G504052

body'n brain - Gruppe 2
10 x ab Mi, 26. Mrz., 15 - 16 Uhr,
Abendakademie, **240 €**, G504053

body'n brain - Gruppe 3
10 x ab Mi, 26. Mrz., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **240 €**, G504054

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Förderkurs Deutsch (5. bis 7. Klasse),
4 - 6 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 11.30 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **93 €**, F506006

DEUTSCH

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Rechtschreibung und Aufsatztraining
(4. Klasse), 4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F508004

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Rechtschreibung und Diktatübungen
(5. und 6. Klasse), 4 - 6 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 11.30 - 13 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F508006

MATHEMATIK

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (10. Klasse Gymnasium)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F510047

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (3. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F510040

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (6. Klasse),
4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F510043

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (4. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 11.45 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F510041

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (7. Klasse),
4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 11.45 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, F510044

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (für die K1)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 12 - 15 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F510048

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (5. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F510042

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (8. Klasse),
4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13.45 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, F510045

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Mathematik (9. Klasse),
4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 15.45 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, F510046

ENGLISCH

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Besser in Englisch! (6. und 7. Klasse),
4 - 6 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F512007

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Besser in Englisch! (8. und 9. Klasse),
4 - 7 Teilnehmer:innen
5 x ab Mo, 3. Mrz., 11.30 - 13 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F512009

LATEIN

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Latein Intensivkurs (ab dem 2. Lernjahr)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F516003

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Latein Intensivkurs: (nur 1. und 2. Lernjahr)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 14.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F516004

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Latein Intensivkurs (10. - 12. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 17.45 - 20 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F516005

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: HAUPTSCHULE

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die Hauptschulprüfung
Mathematik
4 x ab Mo, 14. Apr., 9 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G524000

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: WERKREALSCHULE

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die Werkrealschulprüfung
Mathematik
4 x ab Mo, 14. Apr., 9 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G526000

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: REALSCHULE

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Vorbereitung auf die Realschulprüfung
Mathematik
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F528001

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Vorbereitung auf die schriftliche
Realschulprüfung Deutsch
(Baden-Württemberg)
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F528030

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die schriftliche
Realschulprüfung Deutsch
(Baden-Württemberg)
5 x ab Di, 22. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G528030

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die Realschulprüfung
Englisch
5 x ab Di, 22. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G528045

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die Realschulprüfung
Mathematik
5 x ab Di, 22. Apr., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G528000

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: FACHHOCHSCHULREIFE

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die
Fachhochschulreifeprüfung Mathematik
5 x ab Di, 22. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G530000

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf die
Fachhochschulreifeprüfung 2025 Englisch
5 x ab Di, 22. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G530045

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: GYMNASIUM (ALLGEMEINBILDEND)

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Vorbereitung auf das mündliche Abitur
Mathematik - Grundkurs
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F532003

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Vorbereitung auf das Deutsch-Abitur 2025
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F532030

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Top-fit ins Mathe-Abitur 2025 -
Leistungskurs allgemeinbildendes
Gymnasium
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F532001

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2025
Allgemeinbildendes Gymnasium
5 x ab Mo, 3. Mrz., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F532047

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf das mündliche Abitur
Mathematik - Grundkurs
5 x ab Di, 22. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F532008

🔴 **OSTERFERIEN:**
Top-fit ins Mathe-Abitur 2025 -
Leistungskurs allgemeinbildendes
Gymnasium
5 x ab Di, 22. Apr., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G532000

🔴 **OSTERFERIEN:**
Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2025
allgemeinbildendes Gymnasium
5 x ab Di, 22. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G532045

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: GYMNASIUM (BERUFLICH)

MÄRZ

🔴 **FASCHINGSFERIEN:**
Top-fit ins Mathe-Abitur 2025 -
Berufliches Gymnasium
5 x ab Mo, 3. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F534001

APRIL

🔴 **OSTERFERIEN:**
Top-fit ins Mathe-Abitur 2025 -
berufliches Gymnasium
5 x ab Di, 22. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, G534000



Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:

Studienmaterialien und
Literatur zu Ihren Kursen
finden Sie bei

Thalia Mannheim
Planken · P7, 22
68161 Mannheim
mannheim@thalia.de

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Scan & More