

MAAGAZIN



**Vielfalt in den Töpfen,
Vielfalt der Heimat**
Vegan um die Welt

27

**Gemeinsam
schneller ans Ziel**
Weniger Energie.
Voller Gewinn.

5

**In Mannheim baut
man Karriereleiter**
Zu Besuch beim
INGENIEURBÜRO Karle

48

EDITORIAL



Stellen Sie sich auch gelegentlich die Frage, wie es weitergeht?

Zugegeben, es ist derzeit nicht immer einfach, Ruhe zu bewahren. Die Welt steht Kopf – nicht nur auf unserem Titelbild, sondern auch in der Realität. Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, Energiekrise, Klimaproblematik, steigende Lebenshaltungskosten, Coronapandemie und kein Ende in Sicht – alles scheint aus den Fugen geraten und Sicherheiten lösen sich fast täglich einfach in nichts auf.

Und dennoch. Das Leben, unser Leben, geht einfach weiter, immer und jeden Tag aufs Neue. Um auch die guten Seiten daran zu entdecken, müssen Sie nicht erst auf die Suche gehen – schauen Sie sich einfach um!

Wir leben in Mannheim, sind eingebettet in der schönen Metropolregion Rhein-Neckar. Wohnen hier ist – trotz aller Ecken und Kanten, Herausforderungen und Hindernisse – im Grunde sicher. Das Leben pulsiert. Mannheim ist liebenswert, vorwärtsgerichtet mit durchdachten Plänen für die Zukunft.

Das Abendakademie-Team und ich – wir sind gerne wichtiger Teil der Stadtgesellschaft. Seit über 120 Jahren tun wir das, was wir am besten können: den Menschen dieser Stadt Bildungsangebote machen, immer am Puls der Zeit. Um damit auch in herausfordernden Zeiten ein Anker zu sein.

Unser Programm unterstützt und gibt Orientierung beim Weitergehen und Vorwärtskommen, bietet Diskussionsraum und ermöglicht Antworten auf die Fragen des täglichen Lebens. Es ebnet im Großen oder im Kleinen immer einen Weg – ob in privater oder beruflicher Hinsicht. Unser Angebot ist für alle da – ungeachtet dessen, ob Sie Mannheimer*in sind oder nicht, hier in der Region eine neue Heimat gefunden haben oder es Sie vielleicht später einmal in die Welt hinauszieht.

Von unserer Arbeit, unseren Projekten und dem, was daraus entstehen kann, erzählen wir in dieser Ausgabe und stellen Ihnen viele Highlight-Kurse und Themen für den kommenden Herbst vor.

Garantiert aus und in der Region, garantiert zukunftsorientiert, garantiert hilfreich.

Es geht weiter! Zuhause in Mannheim.

Herzlichst


Ihre Susanne Deß

© Nadezda Grapes/stock.adobe.com



Themen dieser Ausgabe

Gemeinsam finden alle schneller ans Ziel

4

12
Karriere made in Mannheim

Manchmal sind es Pausen, die uns voranbringen

22

34
Die Kunst der Nachhaltigkeit ist eine Kunst

Sprache ist Heimat und Tor zur Welt zugleich

46

48
In Mannheim baut man Karriereleitern

52
Mit allen Sinnen lernt's sich besser

58
Man lernt nie aus, sondern immer nur dazu



Impressum

Herausgeberin

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Verantwortlich

Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht

Mannheim

Handelsregister-Nr.

HRB 2816

Gestaltung und Redaktion

Susanne Deß

Thomas Umhey

Christine Wichardt

Druck

Parzeller print & media GmbH & Co. KG

Fotos

stock.adobe.com

Mannheimer Abendakademie





© Kara/stock.adobe.com

Haben Sie in letzter Zeit versucht, mit dem Auto von Rheinau-Süd nach Pfingstberg zu fahren? Oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf kürzestem Wege zum Mannheimer Hauptbahnhof zu gelangen? Falls nicht, fällt Ihnen bestimmt eine andere Baustelle ein, die Sie derzeit auf dem Weg zur Arbeit oder zu Ihrer Freizeitaktivität umfahren müssen.

Für den Weg ans Ziel nehmen wir nicht nur auf der Fahrt von A nach B, sondern im Leben allgemein so einiges in Kauf. Dafür ist oftmals viel Geduld und Durchhaltevermögen notwendig und nicht immer schaffen wir es, diese aus eigener Kraft aufrechtzuerhalten. In Mannheim und in der Welt ist eben immer etwas los. Wenn Sie sich also einmal wieder bei einem Gedanken wie „Nicht schon wieder!“ oder „Was ist denn nun schon wieder los?“ ertappen, denken Sie einfach daran: Die Mannheimer Bürger*innen haben doch stets alles gemeinsam hinbekommen und sind sowohl in der Stadt als auch in den Stadtteilen Mannheims in ihrem tiefsten Inneren gerne zuhause.

Wir können zwar keine (Straßen-)Baustellen beseitigen oder physische Hürden aus dem Weg räumen. Doch mit unseren Angeboten in den Bereichen Politik und Gesellschaft, Nachhaltigkeit sowie Philosophie und Religion möchten wir Ihnen Anregungen, Orientierung, aber auch eine Plattform zum Informieren, Diskutieren und Mitgestalten bieten, sodass Sie beim Überwinden von Widrigkeiten erkennen: Es geht vielen Menschen so wie mir und zusammen bekommen wir das hin!

GEMEINSAM FINDEN ALLE SCHNELLER ANS ZIEL

Weniger Energie. Voller Gewinn.

Entdecken Sie die nachhaltigen Möglichkeiten in der Musterwohnung

Energie sparen, klimafreundlich einkaufen, nachhaltig leben: Begriffe, die schon lange auf der Tagesordnung stehen, aber gerade jetzt, angesichts der aktuellen Weltlage, die gesellschaftliche Debatte bestimmen. Gut ist, dass es die nachhaltigen Alternativen in die Regale aller Geschäfte geschafft haben und immer größere Zustimmung erfahren. Doch einfacher ist es damit nicht geworden. Vielmehr ist die Vielzahl an Möglichkeiten unüberschaubar, Widersprüche sowie Intransparenzen sorgen für Verunsicherung und somit bleiben viele Fragen offen. Ist es beispielsweise wirklich ökologischer, neue sparsamere Haushaltsgeräte neu zu kaufen? Stimmt es, dass der Regenwald für Sojaprodukte abgeholzt wird? Ist Mülltrennung wirklich sinnlos, weil später ohnehin alles zusammengekippt wird?

Die Antworten auf Fragen wie diese wollen wir Ihnen so haptisch wie möglich näherbringen. Deswegen hat die Klimaschutzagentur Mannheim in Kooperation mit dem Nationaltheater Mannheim eine besondere Ausstellung auf die Beine gestellt. In der nachhaltigen Musterwohnung bietet sich die Chance, Nachhaltigkeit mit allen Sinnen zu erleben. Schlendern Sie vom 13. bis 29. September durch die Zimmer und erfahren Sie, wie Sie die persönliche Ökobilanz entscheidend verbessern können.

Führungen durch die Ausstellung finden am Freitag, 23.9.2022 um 10.30 Uhr und am Montag, 26.9.2022 um 17.30 Uhr statt.

B111000 Caroline Golly,
Klimaschutzagentur Mannheim
Ausstellung
Di, 8.30 - 22 Uhr, 15 x ab 13.9.
frei Abendakademie, Foyer



© dkimages/stock.adobe.com

Nachhaltigkeit after Work

Abschlussveranstaltung zur Ausstellung „Weniger Energie. Voller Gewinn.“

Licht aus, Heizung herunterdrehen, kürzer duschen: Wer kennt diese Energiespartipps (noch) nicht?! Doch was ist mit den wirklich kniffligen Fragen?

Besser linear fernsehen oder streamen? Wasser im Topf oder im Kocher erhitzen? Spülen per Hand oder in der Maschine? An diesem Abend lädt die Klimaschutzagentur Mannheim dazu ein, zu verschiedenen Energiefragen ins Gespräch zu kommen. In entspannter Atmosphäre können die Besucher*innen den Arbeitstag ausklingen lassen und dabei sowohl dem informativen Rundgang durch die extra entworfene Musterwohnung lauschen als auch sich an den verschiedenen Thementischen mit den Mitarbeiter*innen der Klimaschutzagentur Mannheim über die nachhaltigen Möglichkeiten in Sachen Stromsparen, Heizungsoptimierung und Nutzung erneuerbarer Energien austauschen.

B111001 Caroline Golly,
Klimaschutzagentur Mannheim
Do, 29.9., 17 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



© by-studio/stock.adobe.com

GESELLSCHAFT

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

In Zusammenarbeit mit Eine-Welt-Forum Mannheim e. V. und der Stadtbibliothek Mannheim im Rahmen der Nachhaltigkeitstage

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

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

B105000 Julia Christof, Bildungsreferentin, Eine-Welt-Forum Mannheim
Stadtführung
Sa, 24.9., 10 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus in E 5, 6
frei Bitte melden Sie sich vorher an!

Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht

Klima muss sich lohnen – auf dem Weg zu einer sozial-ökologischen Marktwirtschaft

Podiumsdiskussion in Zusammenarbeit mit der Reinhold-Maier-Stiftung/ Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit

Der Klimawandel bedroht die Lebensgrundlagen vieler Menschen weltweit. Darüber hinaus könnte er zu einem Brandbeschleuniger werden, der gesellschaftliche, soziale und ökonomische Konflikte und Verwerfungen auslöst und befördert. Stimmen werden lauter, die freiheitseinschränkende staatliche Interventionen fordern, um der Apokalypse im letzten Moment noch zu entgehen.

In seinem Buch „Klima muss sich lohnen – Ökonomische Vernunft für ein gutes Gewissen“ analysiert der Volkswirt Achim Wambach die unterschiedlichen Maßnahmen der Klimapolitik und die Marktmechanismen, die dahinter wirken – manchmal gegenteilig oder ganz anders als von der Politik beabsichtigt oder den Verbraucher*innen erwartet. Er macht deutlich, dass wir den Klimaschutz umstellen müssen: weniger moralische Appelle an das Individuum und sein schlechtes Gewissen, dafür bessere politische Rahmenbedingungen und mehr Vertrauen in Märkte, die dazu führen, dass Klimaschutz sich wirtschaftlich lohnt.

Schaffen wir die Klimawende mit marktwirtschaftlichen Maßnahmen – ohne Wohlstandseinbußen und tiefgreifende Freiheitseinschränkungen? Brauchen wir einen neuen ökonomisch-ökologischen Kompass, fernab jeglichen Moralisierens und Besserwissertums? Was nützt dem Klima, der Gesellschaft und dem Individuum wirklich?

Darüber diskutieren

Prof. Dr. A. Wambach
Präsident des ZEW – Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung

Melis Sekmen, MdB, Bündnis 90/Die Grünen
Obfrau im Wirtschaftsausschuss,
stv. Mitglied im Finanzausschuss

Konrad Stockmeier, MdB, FDP
Mitglied im Ausschuss für Klimaschutz
und Energie

B105020 Prof. Dr. Achim Wambach, ZEW
Melis Sekmen, MdB
Konrad Stockmeier, MdB
Di, 4.10., 19 - 20.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal



Die sMART City Mannheim GmbH, ein Gemeinschaftsunternehmen der städtischen Holding MKB Mannheimer Kommunalbeteiligungen GmbH und der MVV Energie AG, soll die Dekarbonisierung und Digitalisierung in Mannheim vorantreiben. Dabei sollen verschiedene Lebens- und Themenbereiche wie Ressourceneffizienz, Klima und Mobilität digital vernetzt werden, um so die Lebensqualität der Menschen vor Ort zu erhöhen.

Deine Smart-City – Co-Creation-Workshop zur kreativen Datennutzung

Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Datennutzung zu einer lebenswerteren Stadt beitragen kann?

In unserem Workshop „Deine Smart-City – Co-Creation-Workshop zur kreativen Datennutzung“ in Zusammenarbeit mit der Hochschule Mannheim und der sMART City Mannheim GmbH können Sie sich ganz konkret damit befassen und dies aktiv gestalten.

Keine Angst, dazu müssen Sie kein*e Daten-Experte*in sein, sondern Sie werden durch Expert*innen im Workshop begleitet! Bringen Sie Ihre Fragen mit und entwickeln Sie im Workshop Ideen, wie visuelle und datengetriebene Analysen das Leben in Mannheim einfacher gestalten können.

B105021 Christoph Huber
Prof. Dr. Till Nagel
Sa, 8.10., 10 - 16 Uhr
frei Abendakademie, Raum 06

Mannheim ist auf dem Weg zur nachhaltigen und smarten Stadt der Zukunft. Ziel ist es, das Leben in Mannheim einfacher zu machen, mit mehr Lebensqualität und Raum für Begegnungen und Gemeinschaft. Weniger Stress und Lärm, mehr Grün und der Mensch im Mittelpunkt. Dabei helfen digitale Technologien und intelligent vernetzte Daten in den Bereichen Mobilität, Klima und Ressourcen. Hier setzt die sMART City Mannheim GmbH an.

Wir begleiten die Stadt auf diesem Weg. Unsere Aufgabe dabei ist es, die Bürger*innen fit beim Thema Digitalisierung zu machen. Die Teilhabe an wichtigen Digitalisierungsprozessen ist nämlich keine Selbstverständlichkeit. Sie ist aber Grundvoraussetzung, dass auch in Zukunft niemand ausgeschlossen wird.

Deshalb ist die Vermittlung von digitalen Kompetenzen unser Angebot an Sie – ganz so, wie Sie es brauchen. Lassen Sie sich dazu gerne auch von uns beraten.



Unsere Digitalisierungsstrategie finden Sie auf unserer Homepage

GESELLSCHAFT

SEPTEMBER 2022

★ **SDG-Walk: Mannheim geht nachhaltig**
Sa, 24. Sep., 10 - 12.30 Uhr,
Treff: Rathaus in E 5, 6, Eintritt frei,
B105000

★ **Nachhaltigkeit After Work**
Do, 29. Sep., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, Foyer, Eintritt frei,
B111001

📺 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**
Photovoltaik Grundlagen und Praxis
Der Klimawandel ist mittlerweile deutlich spürbar und erfordert dringende Maßnahmen um eine schnelle CO2-Reduktion erreichen zu können. Eine Photovoltaikanlage kann dazu einen effektiven Beitrag leisten. Sie erhalten einen umfangreichen Einblick, wie eine Photovoltaikanlage aufgebaut und was bei der Planung einer Anlage zu beachten ist. Sie bekommen Hinweise, wie eine Photovoltaikanlage kalkuliert werden kann und auch praktische Beispiele werden vorgestellt.
Do, 29. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online,
Eintritt frei, B111056

OKTOBER 2022

Kalligraphie Workshop mit Meister Senova
3 x ab Di, 4. Okt., 12.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Foyer, Eintritt frei,
B118002

★ **Klima muss sich lohnen - Auf dem Weg zu einer sozial-ökologischen Marktwirtschaft**
Di, 4. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, Eintritt frei,
B105020

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Künstliche Intelligenz in der Medizin
Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?
Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten – sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden.
Wer trägt die Verantwortung, wenn bei der Zusammenarbeit mit dem KI-System Fehler passieren? Wem gehören die Daten, die KI-Systeme erheben? Wer darf was mit diesen Daten machen, und was wissen wir als Patienten davon? Gibt es ein Recht auf medizinische Behandlung mit KI?
Di, 4. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104021

★ **Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran**
Mi, 5. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr,
Cinema Quadrat e.V., 7 €, B118000

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

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Grenzen der Menschheit
Mi, 5. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104022

6. **Momo-Treff: Wir hören Dir zu!**
Haben Sie Lust auf ein vertrauensvolles Gespräch mit einem wertschätzenden Mitmenschen? Möchten Sie sich etwas von der Seele reden, mit jemandem teilen oder Ihre Geschichte erzählen?
Dann schauen Sie beim Momo-Treff vorbei! Hier können Sie einfach drauf los erzählen – wir hören zu.
Dabei ist es uns wichtig, respektvoll zu sein, uns aktiv einzufühlen und so allen Menschen wertschätzend zuzuhören. Denn bedingungslose Wertschätzung ist etwas, was jede:r von uns braucht.
Wichtig: Unsere Gespräche sind Unterhaltungen zwischen Mitmenschen auf Augenhöhe – ohne psychologische Beratung, Therapie oder Ähnliches.
Wir schätzen jeden Menschen wert und tolerieren deshalb keine menschenfeindlichen Handlungen.
Do, 6. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, Eintritt frei,
B105001

Deine Smart-City - Co-Creation-Workshop zur kreativen Datennutzung
Sa, 8. Okt., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, Eintritt frei,
B105021

Antifaschistischer Stadtrundgang Mannheim
Sa, 8. Okt., 10.30 - 13 Uhr,
Treff: Georg-Lechleiter-Platz,
Schwetzinger Str., Höhe 141, 5 €,
B102001

Montag-Morgen-Philosophie (MoMo-Phil)
Lassen Sie uns hellwach philosophieren. Gemeinsam werden wir eine intensive Lektüre philosophischer Basistexte in Ruhe lesen. Wir werden das Gelesene in die Philosophie-, Einfluss- und Wirkungsgeschichte einordnen. Und wir werfen einen Blick auf die Biographie der Philosophinnen und Philosophen, deren Texte wir lesen. Dies verbinden wir mit dem Anspruch, die Aktualität für heute gemeinsam zu erschließen. Denn Philosophie findet mitten im Leben statt!
3 x ab Mo, 10. Okt., 10 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 33 €,
B116011

★ **Montagsvorträge - Gesamtpaket 2/22**
Gegen eine Kursgebühr von 55 € können Sie alle zehn Montagsvorträge besuchen. Die Vorträge finden im Saal der Mannheimer Abendakademie in U 1 statt.
10 x ab Mo, 10. Okt., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 55 €, B103000

Sportboot - Führerschein: Binnen (Motor)
10 x ab Mo, 10. Okt., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 189 €,
B113017

Ehen zur linken Hand in vier Jahrhunderten, Teil 2
Auch im 19. und 20. Jahrhundert gab es im Adel standesungleiche Ehen. Doch anders als zum Beispiel die morgantische Ehe des pfälzischen Kurfürsten Carl Ludwig im 17. Jahrhundert erregten sie weniger Aufmerksamkeit. Auch ihre Folgen müssen nicht mehr unbedingt negativ sein, wie zum Beispiel die Ehe zur linken Hand des badischen Markgrafen und späteren Großherzogs Carl Friedrich zeigt. Die Nachkommen aus dieser Verbindung sind bis zum Ende der Monarchie gute Regenten für das Land. Und die Ehe des Herzogs Georg von Sachsen-Meinungen mit der Schauspielerin Ellen Franz bringt die Entwicklung des deutschen Theaters ein ganzes Stück weiter
Mo, 10. Okt., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 8 €, B103001

Prima Klima Kurse

Täglich neu und nachhaltig:

📺 abendakademie-mannheim.de



© thodonal/stock.adobe.com

Klimafreundlich Kochen und Backen
Di, 11. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Küche, 5 €, B118001

★ **Forum Mannheim: inFARMING® – Baustein für die Selbstversorgung von grünen Städten**
Mi, 12. Okt., 18 Uhr,
Technoseum, Auditorium, Eintritt frei,
B110001

📺 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**
Recycling: Notwendig aber unbenutzt
Mi, 12. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Online,
Eintritt frei, B111050

★ **Mit WÜRDE durch stürmische Zeiten?**
Wir durchleben gerade sehr turbulente Zeiten, auf was kann man sich noch verlassen? In diesem Salon begeben wir uns auf Spurensuche nach den eigenen und auch gesellschaftlich verlässlichen Elementen. Aufrecht stehen und sich selbst ermächtigen, sein Leben wieder gestalten können - so sollen Sie gestärkt den Salon verlassen. Wir erörtern und sondieren, welche Aspekte von WÜRDE dazu beitragen Ihren eigenen Sinn wieder stärker in den Fokus zu rücken. Wir laden Sie ein sich Ihrer eigenen Kompetenzen wieder konkret bewusst zu werden.
Do, 13. Okt., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, 19 €, B105015

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Die Hohenzollern und die Nazis. Geschichte einer Kollaboration
Do, 13. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104023

★ **Schublade im Kopf - Unsere unbewussten Vorurteile**
Wir alle haben sie - bewusst und unbewusst. In diesem Workshop wollen wir unsere unbewussten Vorurteile reflektieren.
Der Workshop sensibilisiert anhand praktischer Übungen aus der Anti-Bias-Arbeit für unbewusste Ausschlussmechanismen (Unconscious Bias) und geht der Frage nach, was Vorurteile und unbewusste Diskriminierung mit mir selbst und meinem Alltag zu tun haben. Der Workshop hat Einstiegscharakter und versteht sich als Lernraum, in welchem Fehlern und Unsicherheiten Raum gegeben werden.
Sa, 15. Okt., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, Eintritt frei,
B105042

Der tyrannische Mensch - Herausforderung für die Gesellschaft
Sa, 15. Okt., 14 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 23 €,
B116020

Homer - die erste Stimme Europas
Mo, 17. Okt., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 8 €, B103002

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Das Erbe der Sklaverei
In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen. Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.
Mo, 17. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104024

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Journalist*innen der SZ im Gespräch
Di, 18. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104025

★ 📺 **Leipner lädt ein:**
Menschenrecht Grundeinkommen
Das Thema „Grundeinkommen“ wird schon seit 500 Jahren debattiert - ohne Erfolg! Warum das so ist, und welche Hoffnungen für die Gegenwart bestehen, das wird Ingo Leipner mit seinem Gast diskutieren: Philip Kovce, Philosoph und Wirtschaftswissenschaftler. Er kennt sich wie kein Zweiter mit dem spannenden Thema aus, ein interessanter Abend wartet auf Sie!
Mi, 19. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 6 €, B105010

Philosophie PLUS
Do, 20. Okt., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 18 €,
B116002

3. **Workshop "Wertschätzung (er)leben" Wie gelingt respektvolles Zuhören?**
Sa, 22. Okt., 9 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 311, Eintritt frei,
B105002

Sind wir nicht alle ein bisschen Faust?
Mo, 24. Okt., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 8 €, B103003

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Preisträger*in des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2022
Mo, 24. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104026

★ **Route 4 - Dokumentation einer furchtbaren Reise**
Di, 25. Okt., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, Eintritt frei,
B105041

📺 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**
Was ist Nachhaltigkeit?
Di, 25. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B111057

📺 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**
Waren im Wagen - wieviel Müll konsumieren wir im Alltag
Mi, 26. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Online, Eintritt frei, B111051

Akademie der Vielfalt - von der Zielgruppe zur Rolle als Kursleitung
Wie schaffen wir es, dass sich Menschen treffen, die Bedenken oder Vorurteile voneinander haben? Wie können wir Menschen wirklich in die Selbstwirksamkeit bringen? In der „Akademie der Vielfalt“ werden Menschen mit außergewöhnlichen Lebenserfahrungen selber zu Expert*innen für ihr Herzenthema. Hierzu beantwortet das Projektteam ganztägig Fragen und Kursleiter*innen präsentieren ihre Ideen.
Fr, 28. Okt., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Foyer, Eintritt frei,
B105050

Wertschätzende Begegnungen auf Augenhöhe
Fr, 28. Okt., 17 - 19 Uhr,
Abendakademie, Foyer, Eintritt frei,
B105051

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Der Mensch und die Macht.
Fr, 28. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104027

NOVEMBER 2022

🎲 **Spieltreff Gesellschaftsspiele**
8 x ab Mi, 2. Nov., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 16 €,
A110502

📺 **Stadt.Land.Welt.Web:**
Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?
Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.
Mi, 2. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online,
Eintritt frei, B111070

📺 **VHS-WISSEN-LIVE:**
Fall und Aufstieg der Weltmacht China
Do, 3. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online,
Eintritt frei, B104028

7. **Momo-Treff: Wir hören Dir zu!**
Do, 3. Nov., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 06,
Eintritt frei, B105003

Philosophie?
Sa, 5. Nov., 15 - 17 Uhr,
Abendakademie, Saal, 15 €, B116000

Montag-Morgen-Philosophie (MoMo-Phil)
4 x ab Mo, 7. Nov., 10 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 44 €,
B116012

Marilyn Monroe – Künstlerin und Ikone
Die Schauspielerin Marilyn Monroe gehört zu den bekanntesten Personen der Zeitgeschichte und ist neben ihren Filmen durch ihr schillerndes Leben und durch viele Bilder im kulturellen Gedächtnis immer noch präsent. Während ihrer ganzen Karriere verband Marilyn Monroe, die zuerst ein erfolgreiches Fotomodell gewesen war, ein besonderes Verhältnis mit dem Medium der Fotografie, was unzählige Aufnahmen belegen. Sie wusste alles über die Kunst des Filmmachens und der Fotografie. Sie war aber auch literarisch engagiert, was Gedichte von ihr zeigen. Die Geschichte von Marilyn Monroe ist auch ein Stück Kulturgeschichte des 20. Jahrhunderts und soll die Teilnehmer*innen mit der Biographie und dem Werk dieser Künstlerin neu bekannt machen.
Mo, 7. Nov., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 8 €, B103004

Tod, Trauer, Tabu und Trost - Philosophie am Dienstag
4 x ab Di, 8. Nov., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 61 €,
B116016

SWR1

DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

VHS-WISSEN-LIVE:

Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt – aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund. Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Zu nennen sind Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Der beste Weg zu einem innovativen Produkt oder Verfahren führt über eine nahtlose Innovationskette. Sie beginnt mit der Invention, einer grundlegenden Idee. Wettbewerb ist ein Haupttreiber – und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.

Di, 8. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104029

★ Forum Mannheim: Smart City oder das urbane Internet der Dinge

Die Stadt der Zukunft ist vernetzt. Was wir heute bereits im privaten oder beruflichen Umfeld erleben, werden wir in Zukunft auch im öffentlichen Raum vorfinden. Mit dem Internet der Dinge wird die urbane Infrastruktur in ein intelligentes Informati- onsnetz eingebunden. Die so gewonnenen und weiterverarbeiteten Daten helfen, den städtischen Raum nachhaltiger zu planen und zu betreiben. Welche innovativen Schritte heute bereits gegangen werden, erfahren Sie am Beispiel der Stadt Mannheim.

Mi, 9. Nov., 18 Uhr, VDI/MAFINEX-Technologiezentrum, Eintritt frei, B110002

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Ist Kinderarbeit heute eine notwendige Realität?

Mi, 9. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111053

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Nachhaltig haushalten - Wie geht das?

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und betrifft viele Lebensbereiche. Damit finden sich die Nachhaltigkeitsaspekte Ökologie, Ökonomie und Soziales in zahlreichen Feldern des täglichen Lebens wieder. Mit einem Fokus auf Nachhaltigkeit beim Einkauf, beim Konsum, bei der Kleidung und bei der Energie - aber auch bei den Finanzen - soll aufgezeigt werden, wie eine Umsetzung von Nachhaltigkeit im Lebensalltag möglich ist.

Mi, 9. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111058

★ Christliche Missionen und Deutsche Kolonialherrschaft in Togo

Do, 10. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, B101001

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Elektroauto fahren leicht gemacht Grundlagen und Praxis

Elektroautos boomen und sind bald schon Normalität im Straßenverkehr. Doch noch herrscht Unsicherheit, wie mit dieser neuen Technologie umzugehen ist. Sie erfahren alles Wissenswerte über Elektroautos mit vielen Hintergrundinformationen.

Vor allem wird aufgezeigt, was beim Elektroauto anders funktioniert als beim konventionellen Diesel oder Benziner. Auch bekommen Sie ganz praktische Einblicke, was beim Fahren mit einem Elektroauto zu beachten ist und wie Sie die neuen Anforderungen an Reichweite und Lademöglichkeiten am besten umsetzen.

Mo, 14. Nov., 18.30 - 20.45 Uhr, Online, Eintritt frei, B111055



Fairtrade.
Fast
Fashion.
Fridays
for future.

Wir halten nach:

abendakademie-mannheim.de

© iVazoUSky/stock.adobe.com

Marina Zwetajewa

Mo, 14. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103005

VHS-WISSEN-LIVE:

Wie hättet ihr uns denn gerne?

Mo, 14. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104030

Stadt.Land.Welt.Web:

Klimaneutral – wie geht das?!

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher und Verbraucherinnen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

Mi, 16. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111071

VHS-WISSEN-LIVE:

Die Barbaren sind die anderen.

Mi, 16. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104031

★ Geistige Erkenntnisse wirken psychisch stabilisierend und selbsterkäftend

In der Hektik des Alltags ist unsere Aufmerksamkeit ein Spielball von äußeren Impulsen. Gewöhnlich werden wir zwischen ihnen hin und her gerissen und verlieren uns leicht in emotionalen Reaktionen. Doch wenn wir es lernen, die innere Aktivität auszurichten und tiefer in eine Sache einzudringen, können wir unsere Aufmerksamkeit zu einem kraftvollen Instrument entwickeln und unsere innere Freiheit und Wohlbefinden fördern. Sobald sich ein Mensch ausdauernd und wiederholt an etwas hingibt – sei es eine Pflanze, eine Frage, ein Mensch oder ein Gedanke – kommt dieses ihm durch seinen Einsatz näher und es entwickeln sich geistige Erkenntnisse. Er wächst dadurch allgemein und in seiner Beziehungsfähigkeit. Materiell gesehen scheint der Einsatz zunächst ohne Sinn und Nutzen zu sein, doch stärkt diese schöpferische Aktivität seine Gesundheit, Immunität und lässt ihn in seiner WÜRDE im Innersten wachsen.

Fr, 18. Nov., 17 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B105016

★ Geistige Erkenntnisse wirken psychisch stabilisierend und selbsterkäftend

2 x ab Fr, 18. Nov., 17 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 99 €, B105017

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Vergessene Welten und blinde Flecken.

Fr, 18. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111052

Demokratie gegen Autokratie - Der Kampf politischer Systeme

Sa, 19. Nov., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 23 €, B101000

Hören. Wissen. Genießen!

Mo, 21. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103006

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Klimawandel als neuer Handel - Klima for future

Eines der aktuellen Themen ist sicherlich Bildung und nachhaltiger Konsum für eine harmonische Zukunft. Es klingt wunderbar, eine nachhaltige Zukunft, doch heute müssen wir die Natur und die Menschheit versklaven, um die lang ersehnten Ressourcen für die lang ersehnte nachhaltige Perspektive bereitzustellen.

Mi, 23. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111054

VHS-WISSEN-LIVE:

Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee

Mi, 23. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104032

PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen und Philosophen

Do, 24. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 18 €, B116003

VHS-WISSEN-LIVE:

Troja: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troja seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen. Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung - ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden.

So, 27. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104033

„Staatsstreich“ auf Italienisch: Der Marsch auf Rom

Mo, 28. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103007

Stadt.Land.Welt.Web:

Überflüssiger Überfluss – Wie geht nachhaltige Ernährung?

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

Mi, 30. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B111072

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Die Deutschen sind ein gemeingefährliches Volk: Sie ziehen unerwartet ein Gedicht aus der Tasche und beginnen ein Gespräch über Philosophie.

Heinrich Heine (1797-1856)
deutscher Dichter

DEZEMBER 2022

Philosophie²

In der Adventszeit machen wir uns Gedanken um Beginn und Schluss: Der Welt, des Lebens, der Geschichte. Darin unbegriffen ist natürlich auch die Frage der Unendlichkeit, welche ja eine Unanfänglichkeit impliziert. Dies ist nicht nur theoretisch, sondern auch lebenspraktisch. Kierkegaard sagte man könne das Leben oft nur rückwärts verstehen, doch leben müsse man es vorwärts. Lassen Sie uns also von Ende bis Anfang philosophieren!

Sa, 3. Dez., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B116001

Montag-Morgen-Philosophie (MoMo-Phil)

3 x ab Mo, 5. Dez., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 33 €, B116013

VHS-WISSEN-LIVE:

Überall, unbemerkt und unterschätzt: Di, 6. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104034

VHS-WISSEN-LIVE:

Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz.

Wie hat sich die Regierung innen, wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Do, 8. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104035

Die Galapagosinseln

Mo, 12. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103008

★ Forum Mannheim: Chancen und Risiken einer (künstlich) intelligenten Stadt

Methoden der Künstlichen Intelligenz und insbesondere des maschinellen Lernens bieten enormes Potential zur Unterstützung oder auch Automatisierung von Entscheidungen auf der Basis von Daten, die im Rahmen von Smart City Projekten gesammelt und zusammengeführt werden. Sie bieten neue Möglichkeiten eine lebenswerte Stadt zu gestalten, bergen aber auch gewisse Risiken, vorhandene Ungleichheit in der Stadtgesellschaft zu verfestigen oder sogar zu verstärken. In diesem Vortrag werden sowohl die Chancen des Einsatzes von KI Methoden im Rahmen der aktuellen Smart City Strategie der Stadt Mannheim als auch mögliche Ansätze vorgestellt, diese Risiken zu vermeiden.

Mi, 14. Dez., 18 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, B110003

VHS-WISSEN-LIVE:

Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte Mi, 14. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104036

★ Zu Fuß 6.000 km – von Deutschland bis nach Israel

Do, 15. Dez., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B106000

VHS-WISSEN-LIVE:

A Master in the Making - Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek Do, 15. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104037

Die Normannen

Mo, 19. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103009

JANUAR 2023

Neue Straßennamen – warum eigentlich?

Nicht nur in Mannheim und nicht nur in unserer Zeit werden Straßennamen verändert. Welche Bedeutung haben Straßennamen für eine Gesellschaft? Beispiele aus anderen Städten aber vor allem auch die aktuelle Debatte im Mannheimer Stadtteil Rheinau-Süd werden beleuchtet. Im Vortrag werden neben dem konkreten Umbenennungsprozess in Rheinau-Süd auch die Bedeutung von Straßennamen im Allgemeinen thematisiert.

Mo, 9. Jan., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 8 €, B103010

★ Forum Mannheim: Welterbe goes digital - Bamberg im virtuellen Raum

Mi, 11. Jan., 18 Uhr, Technoseum, Auditorium, Eintritt frei, B110004

VHS-WISSEN-LIVE:

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

Mi, 18. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104038

VHS-WISSEN-LIVE:

Ist Geschichte gestaltbar?

»We are here to make history« - mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Mo, 30. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, B104039

KARRIERE MADE IN MANNHEIM

Zuhause in Mannheim. Zuhause in der Welt. Das trifft haargenau auf Kursleiter [Peter Michaelsen](#) zu.

Mannheim kennen und schätzen gelernt hat er durch Aufträge in einem namhaften Weltkonzern und dann hat er es kurzum zu seinem Lebensmittelpunkt gemacht. Seit fast drei Jahrzehnten ist er eine anerkannte Persönlichkeit in der Beratung von deutschen und internationalen Industrieunternehmen. Auch Organisationen und Einrichtungen des öffentlichen Wesens profitieren von seinem Fachwissen.



© Peter Michaelsen

Seine Spezialgebiete: die Vermittlung und praktische Anwendung effizienter Gestaltungsformen von Arbeit unter Beteiligung der Mitarbeiter*innen, realisiert z. B. durch Lean-Bausteine, agile Formate der Teamarbeit und die dazu notwendige Entwicklung von Führungskompetenzen.

Trotz vollen Terminkalenders findet er in guter Tradition immer die Zeit, auch bei uns die zunehmend wichtiger werdenden „Soft und Future Skills“ zu vermitteln.

Wir haben mit ihm über die zukünftigen Herausforderungen für Führungskräfte und Organisationen gesprochen.

Herr Michaelsen, was ist der Hauptgrund, aus dem Unternehmen und Organisationen Ihre Unterstützung benötigen?

Die Arbeitswelt ändert sich heute immer schneller. Von daher läuft es meist auf die Frage hinaus: Wie gestalten wir unsere Zukunft?

Konkret heißt es dann zum Beispiel: Wie können wir neue Dienstleistungen oder Produkte entwickeln? Welche Aufgaben müssen wir wie erledigen, um ein optimales Arbeitsergebnis für die Kund*innen zu generieren?

Was ein Unternehmen braucht, um diese Themen zu bewältigen, oder welche Rahmenbedingungen geschaffen oder geändert werden müssen – dafür gibt es keine Patentrezepte. Jedes Unternehmen muss seine nächsten Schritte auf der Grundlage seines aktuellen Standes, seiner Geschichte finden. Der Königsweg dahin sind Simulationen, in denen Führungskräfte und/oder Mitarbeiter*innen Handwerkszeug, Arbeits- und Teamformate kennenlernen, sodass sie dann auf der Basis dieser Erfahrung individuelle Wege kreativ gestalten können. Ebenso geht es darum, Mitarbeiter*innen einzubinden. Welche Anregungen haben sie, wie kann die Erfahrung der Basis systematisch aufgenommen und berücksichtigt werden?

Sind damit heute ganz andere Kompetenzen als früher bei Führungskräften gefragt?

Heinrich Nordhoff, ehemaliger Vorstandsvorsitzender von VW, formulierte es einmal so: „Den Wert eines Unternehmens machen nicht Gebäude und Maschinen und auch nicht seine Bankkonten aus. Wertvoll an einem Unternehmen sind nur die Menschen, die dafür arbeiten, und der Geist, in dem sie es tun.“

Wenn man damit übereinstimmt, bringt das die Verpflichtung mit sich, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Mitarbeiter*innen effizient arbeiten können und sich mit ihrer Arbeit identifizieren können und wissen, warum sie tun, was sie tun.

Kompetenzen schließen Fertigkeiten, Wissen und Qualifikationen ein, lassen sich aber nicht darauf reduzieren. Kompetenzen lassen sich nicht erlernen, aber im Tun und Handeln entwickeln. Das heißt, Führungskräfteentwicklung auf der Basis von Kompetenzentwicklung ist heute eine anspruchsvolle und kontinuierliche Aufgabe.

Welchen persönlichen Gewinn hat man nach einem Training mit Ihnen?

In jedem Training werden vorab festgelegte Fertigkeiten, Wissen und Qualifikationen vermittelt. Diese nehmen die Teilnehmer*innen natürlich mit, darüber hinaus einen bunten Blumenstrauß an anderen vielfältigen und sehr individuell angelegten Aspekten. Seit der Coronapandemie werden häufig die auch in Präsenzseminaren eingesetzten digitalen Hilfsmittel als wertvolle Ergänzung erlebt. Alle wissen, dass das Lernen weitergeht und dass die Verantwortung für das Weiter bei jedem*r Einzelnen selbst liegt.

Gibt es Ihrer Meinung nach ein Geheimrezept, mit dem einfach alles besser läuft?

Die Haltung, mit der ich Menschen begegne und meine Arbeit tue, macht einen entscheidenden Unterschied und lässt manchmal Flügel wachsen. Und das Bewusstsein, dass ich bei dem exponentiellen Zuwachs an Wissensthemen nicht alles wissen kann und Grenzen habe und das auch zugeben darf. Daraus folgt, die Welt als spannend wahrzunehmen, ständig weiterzulernen und in interdisziplinären Teams und Netzwerken zu arbeiten.

Und zum Schluss – verraten Sie uns, welche persönliche Erfahrung Sie in Ihrem Leben weitergebracht hat?

Die Erkenntnis, dass Zufriedenheit und Glück nicht nur von materiellem Wohlstand abhängig sind. Und die Konsequenz daraus, bei der Arbeit nicht immer nur auf die Euros zu schauen, sondern auch mit und für Organisationen zu arbeiten, die einen sinnvollen Beitrag für ein soziales, friedliches Miteinander und ein besseres lebenswertes Morgen in der regionalen und weltweiten menschlichen Gemeinschaft leisten.

Herr Michaelsen, wir freuen uns, Sie bald wieder in der Abendakademie begrüßen zu dürfen, und danken Ihnen für das Gespräch!

Auch Sie können Karriere machen, z. B. mit den Kursen:

Projektmanager*in

Jedes Projekt hat seine eigenen Gesetze, jedoch bestimmen Sie die Regeln als Projektmanager*in. Sie geben den Rahmen vor, binden die Schnittstellen, optimieren die Prozesse und halten Ihr Team am Laufen. Problemstellungen müssen in den Unternehmen bereichsübergreifend gelöst werden. Hierfür stellt das Projektmanagement ein erfolgsorientiertes Werkzeug dar. Sie erlernen die notwendigen Methoden, um kleine bis mittlere Projekte im Betrieb effizient und planerisch umzusetzen. Der Kurs besteht aus mehreren Teilen und richtet sich an Mitarbeiter*innen aus allen Unternehmensbereichen, die Projekte bereits steuern oder steuern sollen.

Mo u. Mi, 17.30 - 21.30 Uhr, 5 x ab 7.11., Abendakademie, Raum 504, Kurs-Nr. B421035

Ein agiles Teamformat erleben – Simulation

Wir vermitteln Ihnen eine Erfahrung in Form einer Simulation, in der Sie eine kreative Entwicklung und Erstellung eines Produkts erleben!

Sa, 3.12., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 521, Kurs-Nr. B445655



© OFCPictures/stock.adobe.com



Hardware und Soft Skills Hand in Hand

Mannheim ist die Heimat zahlreicher Erfindungen und steht dabei von jeher für Qualität. Neben bedeutenden internationalen Unternehmen hat sich in der Stadt eine kreative und innovative Start-up-Szene angesiedelt. Wer über die geeigneten Qualifikationen verfügt, findet hier die idealen Rahmenbedingungen für eine ebenso erfolgreiche wie erfüllende Karriere.

Nutzen Sie die vielfältigen Berufschancen, die unsere Stadt bietet – wir unterstützen Sie dabei. Unser Angebot vermittelt alle Kompetenzen, die wichtig sind für den modernen Arbeitsalltag, von kaufmännischen Grundlagen und Softwareanwendungen bis hin zu Trendthemen wie New Work und digitales Arbeiten.

Auch für auf den Bedarf Ihres Unternehmens zugeschnittene Firmenschulungen, Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Die möglichen Lerninhalte reichen dabei von Fachwissen, etwa im Bereich Buchhaltung oder Personalwesen, bis hin zu Soft Skills, die zunehmend an Bedeutung gewinnen. Außerdem bieten wir Schulungen speziell für Führungskräfte. Alle unsere Kursleiter*innen sind erfahrene Fachleute und geben ihre Praxisexpertise gerne an Ihr Unternehmen weiter. Sprechen Sie uns an und lassen Sie sich beraten!

Immobilienverwalter*in IHK

Immer mehr Immobilien werden professionell verwaltet, immer höher werden aber auch die Erwartungen an die Verwalter*innen selbst. Ein umfassendes kaufmännisches Know-how, technisches Verständnis und kommunikative Fähigkeiten gehören dabei zum Pflichtprogramm. Um dieser verantwortungsvollen Aufgabe gerecht zu werden, erhalten die Teilnehmer*innen in diesem Zertifikatslehrgang das Fachwissen in Theorie und Praxis.

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen von Immobilienverwaltungen und öffentlicher Verwaltung, Existenzgründer*innen, Quer- und Seiteneinsteiger*innen, Mitarbeiter*innen von Bauträgerunternehmen, Maklerfirmen, Vermieter*innen von Wohn- und Nichtwohn-Immobilien, Architekt*innen und Steuerberater*innen

Inhalte:

- Grundlagen der Immobilienwirtschaft und des Immobilienmarktes
- Mietverwaltung
- Wohnungseigentumsverwaltung
- Marketing und Verkauf

Abschluss:

IHK-Prüfung – nicht in der Kursgebühr enthalten

B405020 Anat Wand
Do - Sa, 9 - 17 Uhr,
15 x ab 19.1.
Abendakademie, Raum 504
(Ratenzahlung: 3 x 550 €)

1.650 €

MASSGESCHNEIDERTE FIRMENSCHULUNGEN
Weiterbildungen für professionelle IT-Projekte oder erfolgreiches Business sind wesentliche Erfolgsfaktoren zur Sicherung der Wirtschaftlichkeit und Zukunft eines Unternehmens.

Wir bieten Ihnen individuelle Schulungen nach Ihrem Bedarf in unseren Schulungsräumen oder auch in Ihren Räumen. Durch die Präsenz unserer Referent*innen in Ihrer Firmenumgebung sparen Sie zusätzliche Reisekosten und kostbare Arbeitszeit.

Gerne gehen wir individuell auf besondere unternehmensspezifische Inhalte des Seminars ein. Damit erreichen Sie aufgrund der Nähe zu konkreten Problemstellungen gezielte und effektive Wissensvermittlung bei Ihren Mitarbeiter*innen.

Ihre Vorteile

- Preisvorteile gegenüber Einzelanmeldungen
- Individuell an Ihre Bedürfnisse angepasste Schulungsinhalte
- Individuelle und persönliche Betreuung durch unsere Trainer*innen
- Gezielte und effektive Wissensvermittlung für Ihre Mitarbeiter*innen

Fragen Sie nach einem Angebot für eine Inhouse-Schulung.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Anja Weiß, Tel. 0621 1076-146
a.weiss@abendakademie-mannheim.de

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

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

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

Online-Marketing-Manager*in (VHS)

Heutzutage ist eines der Hauptziele aller Unternehmen und Selbstständigen, im Netz gefunden zu werden und dort gezielt Kund*innen auf sich aufmerksam zu machen. Mittlerweile sind über drei Viertel aller in Deutschland lebenden Personen online. Deutschlands größte Studie zur Internetnutzung, der (N)ONLINER Atlas, belegt dies mit 76,5 % sehr deutlich.

Die Nachfragen nach qualifizierten Online-Marketing-Manager*innen steigt daher kontinuierlich an und ist mittlerweile in fast jedem Unternehmen gegeben. Die Weiterbildung zum*zur „Online-Marketing-Manager*in (VHS)“ vermittelt Ihnen hierfür alles, was Sie an theoretischen und praktischen Kenntnissen benötigen, um in einem Unternehmen strategische und operative Aufgaben im Online-Marketing eigenverantwortlich übernehmen zu können.

Als Online-Marketing-Manager*in können Sie branchenübergreifend in Marketingabteilungen von Unternehmen und Institutionen tätig werden.

Zielgruppe:

Existenzgründer*innen, Selbstständige, Geschäftsführer*innen und Unternehmer*innen, Fach- und Führungskräfte, Mitarbeiter*innen von Marketing- und PR-/Werbeabteilungen

Inhalte:

- Online-Marketing: Grundlagen u. Strategie
- Suchmaschinenoptimierung
- Suchmaschinenmarketing mit Google Ads
- Social-Media-Marketing
- Social-Media-Advertising
- Funnel-Building
- E-Mail Marketing
- Mobile Marketing
- Analyse und Optimierung

Abschluss:

VHS-Zertifikat

B413015 Mario Kaminski
Mo und Mi, 17.45 - 20.45 Uhr,
12 x ab 10.10.
Online
532 € (Ratenzahlung: 4 x 133 €)

Rückblick und Ausblick im Job ab 50

Das bisher Erreichte und die dazu nötigen Ressourcen (Talente, Berufs- und Lebenserfahrung, Wissen) werden näher betrachtet. Die Möglichkeiten für Umschulung, Weiterbildung, Reduzierung des Arbeitsumfangs und vieles mehr werden erarbeitet. Möglichkeiten außerhalb des etablierten Arbeitsmarktes für eine gute Work-Life-Balance werden besprochen („Wofür bin ich noch gut?“).

B445625 Michaela Hauke
Sa, 25.2., 10 - 17 Uhr
92 € Abendakademie, Raum 520

Websites mit Joomla – Anfängerkurs

Der Joomla-Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, um eine komplette und aktuelle Webseite selbstständig und ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Sie werden durch den ganzen Prozess von der Installation bis zur Finalisierung begleitet. Sie lernen, selbstständig die Standard-Struktur anzupassen, zu personalisieren und zu erweitern. Betrachtet werden auch Tipps und Tricks – sowie die bekanntesten Ressourcen, um Webprojekte mit Joomla zu optimieren.

Inhalte:

- Mit Templates ein Layout für die Webseite personalisieren
- Inhalte hinzufügen und aktualisieren
- Menüs und Kategorien erstellen, um die Inhalte zu organisieren
- Nutzer*innen mit unterschiedlichen Berechtigungen verwalten
- Integration von externen Komponenten
- Beachtung der Grundlage der neuen DSGVO und Implementierung der technischen Ausstattung

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (Windows) und Internet sollten vorhanden sein. Vorkenntnisse im Bereich Programmierung oder Grafikdesign sind von Vorteil – aber nicht zwingend notwendig.

B473015 Francesco Chiavi
Mi, 18 - 20.15 Uhr, 8 x ab 23.11.
276 € Abendakademie, Raum 305



© chika_milan/stock.adobe.com

Python für Einsteiger

Python ist wegen seiner Einfachheit und Modularität beliebt und wird von der Desktop- und Webentwicklung bis hin zu maschinellem Lernen und künstlicher Intelligenz eingesetzt. Python ist leicht zu verstehen und als erste Programmiersprache für Personen ohne Programmierhintergrund ideal.

Anhand praktischer Beispiele und kleiner Projekte erlernen Sie die Grundlagen von Python.

Inhalte:

- Einfache Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Strukturierte Datentypen (Tupel, Listen)
- Kontrollstrukturen
- Funktionen
- Strukturierte Datentypen (Wörterbücher und Mengen)
- Objektorientierte Programmierung

B473030 Aley Zaidi
Sa und So, 10 - 15.30 Uhr,
2 x ab 3.12.
79 € Abendakademie, Raum 305

Das jährliche Mitarbeitergespräch erfolgreich für sich gestalten

Kennen Sie auch das Gefühl, dass es Ihnen vor dem Gespräch mit der Führungskraft graut? Wie soll ich mich richtig verhalten? Was darf ich kritisieren, ohne meine Prämie zu gefährden? Wie schaffe ich es, eine höhere Prämie zu erhalten oder auch mein Gehalt neu zu verhandeln, ohne meine Führungskraft zu verärgern?

Oder – falls Mitarbeitergespräche nicht feste Routine sind: Wie kann ich ein für mich wichtiges Personalgespräch bekommen und für mich erfolgreich gestalten?

Falls Sie solche und ähnliche Fragen rund um Ihr Personalgespräch haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden mit Rollenspielen üben, daher dürfen gerne die eigenen Themen mitgebracht und bearbeitet werden.

B445652 Sabine Hobich
Fr, 14.10., 16 - 20 Uhr
89 € Abendakademie, Raum 505



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

KARRIERE & BERUF

SEPTEMBER 2022

📊 Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme Mo, 19. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464156

📱 Jetzt erst recht! (Resilienz) Mehr Leichtigkeit in Beruf und Alltag Fr, 23. Sep., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 96 €, B445648

📢 Nein sagen und Grenzen setzen für den beruflichen Erfolg Sa, 24. Sep., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 96 €, B445638

WordPress - Professionelles Erstellen von Internetauftritten Sa, 24. Sep., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 128 €, B473010

Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen (1) 14 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 360 €, B417111

Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business 3 x ab Mo, 26. Sep., 1.165 €, B417110

Microsoft Excel Grundkurs Mit Hilfe der Tabellenkalkulation ist es möglich, umfangreiche Analysen, wie z. B. die Auswertung von Kostenstrukturen effektiver durchzuführen. 2 x ab Mo, 26. Sep., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 138 €, B464130

📊 Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool Di, 27. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464162

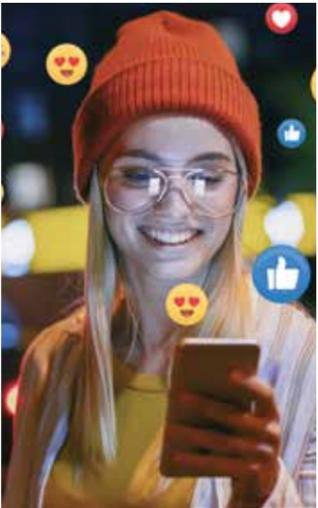
📊 Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien, wie z. B. das Core-Satellite-Portfolio kennen lernen. Auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen wird vermittelt, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Faktor-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten. Mi, 28. Sep., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, B441016

„Coaching-Impulse“ für neue Herausforderungen 2 x ab Fr, 30. Sep., 16.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 96 €, B445643

OKTOBER 2022

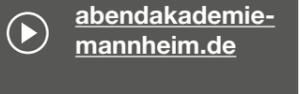
Bilanzierung 13 x ab Di, 4. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 511, 360 €, B417080

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundlagen 2 x ab Di, 4. Okt., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 110 €, B467020



Mega im Trend Remote Worker

Hier gibt's täglich mehr:



© Photoplus+/stock.adobe.com

📊 Excel Einführung in VBA für Anfänger*innen Di, 4. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464225

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) 12 x ab Mi, 5. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 520, 360 €, B417002

Lehrgang zum/r Finanzbuchhalter*in 5 x ab Mi, 5. Okt., 17.50 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 510, 1.875 €, B409000

Erfolgreich Telefonieren! Dieses Seminar ist vor allem für diejenigen geeignet, die mit dem Telefon Kaltakquise und Terminvereinbarung durchführen möchten. Es zeigt an vielen praktischen Beispielen, wie man die richtige Gesprächstechnik anwendet. Mit den Teilnehmern*innen wird ein Telefonleitfaden für das jeweilige Unternehmen erarbeitet und noch im Seminar in die Praxis umgesetzt. Fr, 7. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 118 €, B445619

📊 Einstieg in das Personalwesen 4 x ab Fr, 7. Okt., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 78 €, B421000

📱 Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre 2 x ab Sa, 8. Okt., 09 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 118 €, B421001

★ Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikationstraining mit Pferden Sa, 8. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Windhof 10, 69221 Dossenheim, 185 €, B445642

📊 Bildungszeit: Finanzbuchhaltung Grundlagen Crash-Kurs Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. 7 x ab Mo, 10. Okt., 9 - 16.15 Uhr, Abendakademie, Raum 509, 360 €, B417005

Microsoft Word Grundkurs 3 x ab Mo, 10. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 108 €, B464107

📊 Online-Marketing Manager (VHS) 12 x ab Mo, 10. Okt., 17.45 - 20.45 Uhr, Online, 532 €, B413015

📱 Smartphone Kompakt - Android 4 x ab Mo, 10. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 118 €, B461006

📱 Keine Angst vor dem PC und Internet Wenn Sie noch keine Erfahrung oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben und in den Grundlagen erste Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der perfekte Einstieg. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht. Mühe-los - Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen. 4 x ab Mo, 10. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 118 €, B449014

📊 Steuererklärung leicht gemacht 2 x ab Di, 11. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Online, 72 €, B441005

📱 Apple iPhone für Einsteiger 2 x ab Mi, 12. Okt., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 79 €, B461015

Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte in Kitas 8 x ab Fr, 14. Okt., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 690 €, B425000

Das jährliche Mitarbeitergespräch erfolgreich für sich gestalten Kennen Sie auch das Gefühl, dass es Ihnen vor dem Gespräch mit dem/der Vorgesetzten graut? Wie soll ich mich richtig verhalten? Was darf ich kritisieren, ohne meine Prämie zu gefährden? Wie schaffe ich es, eine höhere Prämie zu erhalten oder auch mein Gehalt neu zu verhandeln, ohne meine/n Vorgesetzten zu verärgern? Oder - falls Mitarbeitergespräche nicht feste Routine sind: Wie kann ich ein für mich wichtiges Personalgespräch bekommen und für mich erfolgreich gestalten? Falls Sie solche und ähnliche Fragen rund um ihr Personalgespräch haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden mit Rollenspielen üben, daher dürfen gerne die eigenen Themen mitgebracht und bearbeitet werden. Fr, 14. Okt., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 89 €, B445652

Gender Kommunikation - warum Frauen und Männer sich oft missverstehen Sa, 15. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 520, 89 €, B445629

Adobe InDesign - DTP 2 x ab Sa, 15. Okt., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 180 €, B467061

SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick Sa, 15. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 99 €, B470000

Microsoft Outlook - Mail- und Terminmanagement Microsoft Outlook hilft Ihnen, Termine professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, Termine einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen und Mailings zu verschicken bzw. zu empfangen. Sa, 15. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 105 €, B464260

Bildungszeit: Microsoft Office kompakt - gerüstet in den Arbeitsalltag 4 x ab Mo, 17. Okt., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 475 €, B464005

📊 Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen Di, 18. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464150

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik Informationen und Ergebnisse müssen aufbereitet und präsentiert werden. Dabei hilft Ihnen ein Präsentationsprogramm wie PowerPoint. Sie lernen im Seminar, wie Sie eigene, individuelle Präsentationen umsetzen. Di, 18. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 89 €, B464230

★ 📊 Verkehrsunfallrecht Do, 20. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, 37 €, B441030

HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage Sa, 22. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 128 €, B473041

📱 Instagram for Business Mit weit über 15 Millionen Nutzer in Deutschland ist Instagram schon lange mehr als eine Plattform für die eigene Langeweile. Eine Umfrage von Facebook hat ergeben, dass knapp 90% aller Nutzer einem oder mehreren Unternehmen folgen und sich für deren Inhalte interessieren. Bedeutet also, Millionen von Unternehmen interagieren mit lebendigen Communitys und nutzen diese für deren Marketing. Seien auch Sie dabei, und nutzen Sie Instagram für Ihr Unternehmen. In diesem 1-tägigen Praxis-Workshop lernen Sie, wie Sie Instagram wirksam für Ihr Unternehmen sowohl abseits von bezahlter Werbung nutzen können, als auch profitabile Werbeanzeigen für Ihr Unternehmen auf Instagram schalten können. Sa, 22. Okt., 9 - 18 Uhr, Online, 79 €, B429010

Erfolgsfaktor Stimme - Sprechen im Beruf Sa, 22. Okt., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 125 €, B445630

Computer-Grundkurs - Von Frauen für Frauen Ungestört etwas Neues lernen und Freude am Computer entwickeln können Frauen manchmal am besten, wenn sie unter sich sind. Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in dem Tempo fortzuschreiten, das für Sie passt. 3 x ab Mo, 24. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 108 €, B449025

Microsoft Excel Grundkurs 3 x ab Mo, 24. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 138 €, B464132

Fit für freies Reden - Rhetorik für Frauen Di, 25. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 520, 59 €, B445634

Wissenschaftliche Arbeiten und große Dokumente - Grundlagen 2 x ab Do, 27. Okt., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 108 €, B464120

📱 Smartphone Android - das Gelernte festigen und vertiefen 2 x ab Do, 27. Okt., 09 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 89 €, B461010

📊 Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme Do, 27. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464157

Microsoft Excel VBA Programmierung Fr, 28. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 89 €, B464224

📱 Facebook Ads In diesem 1-tägigen Praxis-Workshop erfahren Sie anhand von praktischen Anleitungen, wie Werbekampagnen auf Facebook und Instagram geplant, gesteuert und optimiert werden. Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Insider-Tricks, die Ihnen zeigen, wie Sie die gängigen Fehler bei Facebook & Instagram Ads vermeiden und stattdessen wirklich erfolgreich Ads schalten werden. Sa, 29. Okt., 09 - 18 Uhr, Online, 79 €, B429001

NOVEMBER 2022

🕒 Herbstferien: Arbeiten mit dem Computer ab 5. Klasse 3 x ab Mi, 2. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 302, 86 €, B479006

🕒 Herbstferien: 10-Fingerschreiben Intensiv für Kinder Spielerisch - anhand grafischer Fingerübungen - lernen Ihre Kinder den Umgang mit der Tastatur. 10 Fingersystem an drei Vormittagen. Grafisches Lernsystem, Übungssoftware und Teilnahmebescheinigung. Die Literatur ist im Preis enthalten. Der Tastschreibtrainer kann kostenlos herunter geladen werden. 3 x ab Mi, 2. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 78 €, B479012

🕒 Herbstferien: Schnupperkurs „Programmieren lernen mit Scratch“ (ab 9 Jahren) Sa, 5. Nov., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 49 €, B479008

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profi Tipps Der Apple Mac Computer ist mehr als nur eine Alternative zum Windows PC. Das Betriebssystem High Sierra und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Sa, 5. Nov., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 110 €, B452006

📱 Keine Angst vor dem PC und Internet 4 x ab Mo, 7. Nov., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 118 €, B449018

📊 Bildungszeit: ADA - Ausbilder*in der Auszubildenden IHK - Crashkurs 5 x ab Mo, 7. Nov., 8.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 350 €, B405030

📱 Projektmanager*in Jedes Projekt hat seine eigenen Gesetze, jedoch bestimmen Sie die Regeln als Projektmanager*in. Sie geben den Rahmen vor, binden die Schnittstellen, optimieren die Prozesse und halten Ihr Team am Laufen. Problemstellungen müssen in den Unternehmen bereichsübergreifend gelöst werden. Hierfür stellt das Projektmanagement ein erfolgsorientiertes Werkzeug dar. Sie erlernen die notwendigen Methoden, um kleine bis mittlere Projekte im Betrieb effizient und planerisch umzusetzen. Der Kurs besteht aus den folgenden Teilen und richtet sich an Mitarbeiter*innen aus allen Unternehmensbereichen, die Projekte bereits steuern oder steuern sollen. 5 x ab Mo, 7. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 255 €, B421035

📊 Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417094

📊 Bilanzierung Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417084

📊 Controlling - Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417074

📊 Finanzbuchhaltung Aufbau (2) Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417024

📊 Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Xpert Business LernNetz Webinar Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417010

📊 Finanzwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417064

📊 Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417056

📊 Lohn- und Gehaltsabrechnung (Aufbaukurs) Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417125

📊 Lohn- und Gehaltsabrechnung (Grundlagenkurs) Xpert Business LernNetz Webinar Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung kennen. 20 x ab Di, 8. Nov., 18 - 20.30 Uhr, 360 €, B417114

★ 📊 Personalwirtschaft - Xpert Business LernNetz Webinar 20 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, 360 €, B417138

📊 Vermieten leicht gemacht Wer bis zu drei Immobilien vermietet, zählt noch nicht zu den gewerblichen Vermietern. Unser Kurs ist bewusst für die „Amateure“ unter den Vermietern ausgelegt. Das Wissen wird mittels der gängigen Software „WISO Hausverwalter“ vermittelt. Anhand von vorbereiteten Musterdaten wird die Funktionsweise und das Zusammenspiel der Verteilschlüssel, Buchungskonten etc. erarbeitet. Eigene Musterbuchungen werden zur Vertiefung des Stoffes gemeinsam erstellt. 2 x ab Di, 8. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online, 72 €, B441008

Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs 4 x ab Di, 8. Nov., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 190 €, B467040

★ 📊 Verbraucherrecht Neuigkeiten im Verbraucherkaufrecht. Was hat sich mit der Reform des Kaufrechts zum 1. Januar 2022 geändert? Hier gibts den Überblick zu den Rechten der Verbraucher auf Umtausch, Reklamation, Garantie und Gewährleistung. Im Anschluss steht Ihnen Frau RAin C.Bartmus-Sasu gerne für offene Fragen zur Verfügung. Do, 10. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, 37 €, B441031

Bildungszeit: Texte im Beruf - Klar und verständlich schreiben Fr, 11. Nov., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 104 €, B421016

Personal- und Arbeitsrecht 2 x ab Fr, 11. Nov., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 98 €, B421003

Wie schreibe ich eine erfolgreiche Bewerbung? Wie schreibe ich eine individuelle Bewerbung? Wie kann ich meine persönlichen Stärken herausarbeiten und bestmöglich präsentieren? Was sind Muss- und Kann-Faktoren? Diese Fragen und mehr werden im Bewerbungstraining - Teil 1 - geklärt. Am Ende hat jeder seine eigene, individuelle Bewerbung geschrieben und kann sie auch in Zukunft an den gewünschten Job anpassen. Dazu gehören natürlich sowohl ein Lebenslauf, als auch in Anschreiben. Erhöhe jetzt deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Sa, 12. Nov., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 60 €, B421020

★ Highlightangebot 🕒 junge vhs Angebot 📱 für Senior*innen 📄 Onlinekurs 🧑‍🎓 Blended-Learning-Kurs 🧑‍🎓 Hybridkurs 🧑‍🎓 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Einführung in die Wertschätzende Kommunikation
Sa, 12. Nov., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 518, 114 €, B445644

Bildungszeit: Microsoft Excel - Vom Anfänger zum Profi
Werden Sie Excel-Expert*in. Dieses Intensivseminar vermittelt solides Grund- und Aufbauwissen in Microsoft Excel und lässt kaum einen Wunsch offen, wenn es um Spezialwissen im Umgang mit der Tabellenkalkulation geht. Dieser Kurs beinhaltet alle Themen der Kurse „Excel Grundlagen“, „Excel Aufbaukurs“ und „Erweiterte Formeln und Funktionen in Excel.“
4 x ab Mo, 14. Nov., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 475 €, B464176

Literacyprojekte für Gruppen mit Bilderbuchkino und Kamishibai
Do, 17. Nov., 14 - 17 Uhr,
Stadtbibliothek im Dalberghaus, Dalbergsaal, 59 €, B425013

Wissenschaftliche Arbeiten und große Dokumente - Vertiefung
2 x ab Do, 17. Nov., 17.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 108 €, B464121

Effektive und sichere Nutzung von Social Media
Sa, 19. Nov., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 42 €, B429008

Das Vorstellungsgespräch - Wie verkaufe ich mich erfolgreich?
Wie zeige ich mich von meiner erfolgreichen Seite? Wie ist meine Außenwirkung? Auf welche Fragen sollte ich in einem Bewerbungsgespräch vorbereitet sein? Diese Fragen und mehr werden im Bewerbungstraining - Teil 2 - geklärt. Am Ende des Trainings hat jeder die Chance bekommen, sich in Probesgesprächen zu beweisen und seinen eigenen Stil herauszuarbeiten. Erhöhe deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt.
Sa, 19. Nov., 10 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 60 €, B421022

Werden Sie schlagfertiger!
Sa, 19. Nov., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 96 €, B445636

SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick
Sa, 19. Nov., 9 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 99 €, B470002

Microsoft Excel Aufbaukurs
In diesem Seminar erlernen und vertiefen Sie die professionellen Arbeitstechniken im Umgang mit Microsoft Excel.
2 x ab Mo, 21. Nov., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 148 €, B464145

PC - Aufbaukurs: Das Gelernte festigen und vertiefen
2 x ab Mo, 21. Nov., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 89 €, B449021

Word - Serienbriefe und automatisierte Verzeichnisse
Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse in der Textverarbeitung? Hier erfahren Sie, wie Sie Briefe und Serienbriefe erstellen. Daran anschließend auch die Nutzung diverser Arbeitserleichterungen, wie z. B. Inhaltsverzeichnisse, Etiketten usw.
Di, 22. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464125

Bildungszeit: Microsoft Office kompakt - gerüstet in den Arbeitsalltag
4 x ab Mo, 28. Nov., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 475 €, B464007

Ziele finden und erreichen - Geheimnisse des Erfolgs
Was sind die Anforderungen an gute Ziele? Welche Zwischenschritte sind nötig? Was motiviert uns zur Zielerreichung? Was stört oder bremst auf dem Weg? Was unterstützt und hilft? Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltags- und Berufsleben und vielseitigen Sachinformationen lernen die Teilnehmer*innen, Ziele gut zu formulieren und erhalten wertvolle Tipps, wie sie diese auch erreichen können.
3 x ab Mi, 30. Nov., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 505, 103 €, B445645

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme
Mi, 30. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464158

DEZEMBER 2022
Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen
Do, 1. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464151

SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick
Sa, 3. Dez., 9 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 99 €, B470004

Ein agiles Teamformat erleben - Simulation
Sa, 3. Dez., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 521, 159 €, B445655

Stopp, mit mir nicht - Umgang mit Energieräubern
Fast jeder leidet unter Energieräubern im Beruf und Alltag. Da sind die Besserwisser, die Schleimer, die Menschen, die durch emotionale Erpressung, Mitleid oder Druck erpressen oder auch schmeicheln. Das verursacht emotionalen Stress, der sich auf die Arbeitsleistung auswirken kann.
Sa, 3. Dez., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 96 €, B445647

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 5. Dez., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 108 €, B464109

Smartphone Kompakt - Android
Bei neuen Handys fehlt oft eine lesbare Bedienungsanleitung oder eine fachgerechte Einweisung beim Kauf. „Selbsterklärend“ heißt das Schlagwort, doch weit gefehlt! Im Smartphone Workshop sollen die Bedürfnisse des Einzelnen im Vordergrund stehen, d. h. Sie lernen im Kurs, wie Sie ihr Gerät bedienen. Von den absoluten Grundlagen bis hin zu ihren ersten Erfahrungen mit Apps.
4 x ab Mo, 5. Dez., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 304, 118 €, B461005

Mietrecht
Do, 8. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, 37 €, B441032

Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool
Do, 8. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464164

Microsoft Excel Grundkurs
Mit Hilfe der Tabellenkalkulation ist es möglich, umfangreiche Analysen, wie z. B. die Auswertung von Kostenstrukturen effektiver durchzuführen.
2 x ab Mo, 12. Dez., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 138 €, B464134

Excel Einführung in VBA für Anfänger*innen
Di, 13. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464227

Bildbearbeitung mit Affinity Photo
Affinity Photo ist eine leistungsstarke und preiswerte Software zur professionellen Bildbearbeitung. Die Bearbeitungsmöglichkeiten sind mit Adobe Photoshop vergleichbar.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit der Software Affinity Photo. Grundbegriffe wie Bildauflösung, Pixel und Vektorengrafik, RgB und CMYK sind Ihnen dann ebenso geläufig, wie der richtige Umgang mit Farben und den grundlegenden Werkzeugen der Software.
2 x ab Di, 13. Dez., 17.30 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 89 €, B467000

Infoabend über unseren Kurs aus dem Immobilienbereich
Die Immobilienbranche boomt weiter. Wir informieren Sie zu unseren Angeboten aus dem Immobilienbereich, wie z. B. der Weiterbildung zum*zur geprüften Immobilien Verwalter*in, Pflichtfortbildungen für Makler*innen und Verwalter*innen. Sowie zum Seminar Neubau oder Hauskauf für zukünftige ImmobilienbesitzerInnen
Mi, 14. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, Eintritt frei, B401000

Nachhaltige Geldanlage - vom Investor zum Sinnvestor
Do, 15. Dez., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, B441010

Microsoft Outlook - Mail- und Terminmanagement
Microsoft Outlook hilft Ihnen, Termine professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, Termine einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen und Mailings zu verschicken bzw. zu empfangen.
Fr, 16. Dez., 09 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 105 €, B464262

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) - Prüfung
Sa, 17. Dez., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 107, 95 €, B417004

Bilanzierung - Prüfung
Sa, 17. Dez., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 106, 95 €, B417082

Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.
Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe, wie Robo-Advisor, Copy-Trading, Crowdinvesting oder Kryptowährung. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese aktuellen Anlagetrends zu verschaffen. Sie bekommen auf einfache und verständliche Weise erklärt, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind.
Mi, 21. Dez., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, B441020

JANUAR 2023

Weihnachten: Programmieren lernen für Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren
2 x ab Mi, 4. Jan., 10 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 86 €, B479005

SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick
Sa, 7. Jan., 09 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 99 €, B470006

Einstieg in „GIMP“
Der Einstieg in „GIMP“ bietet einen Überblick der zahlreichen Bearbeitungsfunktionen der Software. Nach einer Einführung in die Benutzeroberfläche, die allgemeine Möglichkeiten und die Besonderheiten von verschiedenen Dateiformaten wird zielorientiert und praxisbezogen alles Notwendige gelehrt, um verschiedene Bildbearbeitungsaufgaben selbständig erledigen zu können. Die praktischen Übungen ergänzen und befestigen die gelernten Kenntnisse.
6 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 198 €, B473020

Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV
8 x ab Mi, 11. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 290 €, B417040

Apple iPhone für Einsteiger
Sie haben ein iPhone und möchten die Möglichkeiten des Gerätes kennenlernen? Wir stellen Ihnen im Kurs folgende Funktionen ausführlich vor: Telefon, Internetzugang, Email, Surfen im Netz, Einstellungen, Fotos & Filme, Navigation, Anbinden von Geräten (Kopfhörer/Lautsprecher) über Bluetooth
2 x ab Mi, 11. Jan., 17 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 505, 79 €, B461017

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

NLP als Basis der beruflichen Kommunikation
Fr, 13. Jan., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 96 €, B445624

Lohn- und Gehaltsabrechnung - up to Date
Fr, 13. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 505, 55 €, B417124

HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage
Sa, 14. Jan., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 128 €, B473043

Bildungszeit: Microsoft Office kompakt - gerüstet in den Arbeitsalltag
Schritt für Schritt vermitteln wir Ihnen den Umgang mit der Textverarbeitungssoftware Word, dem Programm für den gesamten Schriftverkehr. Außerdem erlernen Sie den optimalen Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel für den kaufmännischen Bereich. Eine Einführung in Outlook erlaubt Ihnen zukünftig einen einfachen Verwaltung Ihrer Termine und E-Mails. Präsentationen richtig zu gestalten, lernen Sie mit PowerPoint.
4 x ab Mo, 16. Jan., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 475 €, B464009

Keine Angst vor dem PC und Internet
4 x ab Mo, 16. Jan., 17.15 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 118 €, B449020

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 16. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 138 €, B464136

Die Energietankstelle - Beratung + Austausch für pädagogische Fachkräfte
Die Anforderungen an pädagogische Fachkräfte allen Erwartungen und Bedürfnissen der beruflichen Umwelt nachzukommen, kann viel Kraft und Energie kosten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und zur gegenseitigen Beratung.
Im geschützten Rahmen werden Sie dabei unterstützt, Ihre Themen und Anliegen einzubringen und von den Ideen und Erfahrungen der anderen zu profitieren. Die persönliche Reflexionszeit bietet Ihnen die Chance, neue Perspektiven zu entwickeln, frische Energie zu tanken, bekannte Muster zu überdenken und neu zu gestalten.
2 x ab Di, 17. Jan., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 250 €, C413009

Immobilienverwalter*in IHK
4 x ab Do, 19. Jan., 09 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 1.650 €, B405020

Xpert Business Skills - Teamentwicklung
Fr, 20. Jan., 13 - 19 Uhr, Online, 96 €, B446301

Xpert Business Skills Gesamtpaket
4 x ab Fr, 20. Jan., 13 - 19 Uhr, Online, 330 €, B446300

WordPress - Professionelles Erstellen von Internetauftritten
Sa, 21. Jan., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 305, 128 €, B473011

Xpert Excel ETFs

Keine Angst vorm PC oder Mac:

abendakademie-mannheim.de



© Africa Studio/stock.adobe.com

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 23. Jan., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 118 €, B461007

Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme
Als vielfältiges Programm setzt dieser Kurs bei den Grundlagen an. Sie sehen, wie bereits in wenigen Schritten diverse Auswertungen und professionelle Diagramme erstellt werden. Außerdem, wie Sie mit Excel Daten sortieren und filtern. Bereits in diesem Seminar lernen Sie relative und absolute Zellbezüge kennen.
Di, 24. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, B464159

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik
2 x ab Mi, 25. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 303, 89 €, B464232

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)
12 x ab Mi, 25. Jan., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 505, 360 €, B417020

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen
Do, 26. Jan., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, B441014

Ehescheidung, Zugewinn + Unterhalt
Vortrag zur aktuellen Rechtsprechung in den Bereichen: Abschluss Mietvertrag, Verzug mit der Mietzahlung, Kündigungsrechte des Vermieters/Mieters, Rechte des Vermieters auf Wohnungsbesichtigung, Rechte der Mieter bei Mängel, u.ä. Im Anschluss steht Ihnen Frau RAin C.Bartmus-Sasu gerne für offene Fragen zur Verfügung
Do, 26. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, 37 €, B441033

Xpert Business Skills - Projekte realisieren
Fr, 27. Jan., 13 - 19 Uhr, Online, 96 €, B446302

Neubau oder Hauskauf? Bauherren Einsteigerseminar
Die erste Vorstellung von Ihrem Eigenheim beginnt für Sie stets im Kopf. Welches sind die nächsten Schritte? Unser Tagesseminar soll grobe Fehler aufdecken und Ihnen einen Fahrplan an die Hand geben. Investieren Sie in Ihr Wissen um später Geld zu sparen!
Sa, 28. Jan., 10 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 65 €, B441028

Kauffrau/-mann für Büromanagement IHK
14 x ab Mo, 30. Jan., 17.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 504, 2.325 €, B405000

Steuererklärung leicht gemacht
2 x ab Di, 31. Jan., 18 - 20.30 Uhr, Online, 72 €, B441006



© marcstar/fotolia.com



© Metamorworkss/stock.adobe.com

MANCHMAL SIND ES PAUSEN, DIE UNS AM WEITESTEN VORANBRINGEN

Mannheim mag es schnell, Mannheim ist voller Trubel. Doch manchmal braucht es Momente und Orte der Ruhe, um mit all dieser Schnelllebigkeit zurechtzukommen. Auch hierfür bietet Mannheim Möglichkeiten, wie beispielsweise den Waldpark, den Käfertaler Wald oder die Abendakademie. Denn mitten drin im Mannheimer Trubel können Sie auch bei uns zur Ruhe und zu sich selbst finden. Ein gesunder Geist ist eben doch eine gute Voraussetzung für einen gesunden Körper, und umgekehrt. Wie es in einer sich ständig verändernden Welt möglich ist, kurz innezuhalten und nicht „neben sich zu stehen“, das zeigt Ihnen unser vielfältiges Angebot im Bereich Mentale Gesundheit, das sich auf sanfte Bewegungsabläufe wie Yoga und auf Persönlichkeitsentwicklung konzentriert.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Mental Health Day, der Ihnen am 10. Oktober 2022 die Möglichkeit bieten soll, mit Schnupperangeboten einen Einstieg in die Thematik der Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Stressbewältigung zu finden.

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen

Beziehungen haben in unserem Leben eine zentrale Bedeutung. Am glücklichsten fühlen wir uns, wenn wir in eine intakte Beziehung eingebettet sind, die uns bereichert, in der wir uns geliebt und geborgen fühlen.

Allerdings gibt es auch Verbindungen in unserem Umfeld, die uns nicht guttun, die dauerhaft Kraft kosten, uns kleinhalten und sogar manchmal krank machen. Das Leben in solchen Beziehungen gleicht einer Achterbahnfahrt der Gefühle, wobei die Zeiten des Leidens überwiegen. Wann allerdings ist eine Beziehung toxisch? Wie schaffen wir es, uns gegen ungesunde Beziehungsstrukturen zu behaupten?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Dynamik, die in einer solchen Beziehung wirksam ist, und zeigen auf, mit welchen Schritten es möglich ist, Grenzen zu setzen, in die eigene Stärke zurückzufinden und bei sich selbst anzukommen. Gemeinsam arbeiten wir daran, Zusammenhänge zu verstehen, zu verändern und das zu verabschieden, was nicht zu Ihnen gehört!

B231200 Bettina Dengl,
Kunsttherapeutische Beraterin,
Christiane Helms
Sa, 29.10., 10 - 17 Uhr
68 € Abendakademie, Raum 413

Stress reduzieren durch Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Wie können wir dem Stresszyklus entgegenwirken? Seine Entstehung vermeiden sowie mit bisherigen Stresssituationen umgehen und neuen Situationen souverän entgegensehen?

In diesem Kurs lernen Sie, auf Ihre innere Stimme durch verschiedene, angeleitete Meditationen (u. a. Atemmeditation) zu hören. Sie erhalten einfache Übungen für die Praxis im Alltag und hören Geschichten und Texte, die zum Weiterdenken anregen, außerdem bekommen Sie eine Anleitung für einfache Körperübungen.

B231107 Michaela Hauke
Mo, 18.30 - 21 Uhr, 3 x ab 30.1.
56 € Abendakademie, Raum 415

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

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

WIE GELINGT ES UNS, IN HERAUSFORDERNDEN LEBENSITUATIONEN WIDERSTANDSFÄHIG ZU SEIN? Die psychische Widerstandsfähigkeit, die mentale Unversehrtheit, auch Resilienz genannt, hilft uns, die Höhen und Tiefen des Alltags gelassener zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzutreten. Sie wird auch oft als Immunsystem der Seele bezeichnet.

Resilienz ist aber nicht eben einfach so vorhanden, sondern muss aufgebaut werden. Viele unterschiedliche Faktoren, die sich schon in der Kindheit entwickeln, hängen damit zusammen und entscheiden darüber, wie gut wir mit Krisen umgehen können. Aber auch als Erwachsene*r kann ich meine Resilienz verbessern.

Resilienzfähigkeit ist also ein Prozess, der auf sieben Säulen fußt:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierten Zielen
- Verlassen der Opferrolle
- Übernahme von Verantwortung
- Pflege der Netzwerke und Kontakte
- Positiver Zukunftsplanung



FREEBEE – Impulsvorträge anlässlich des Mental Health Days am 10. Oktober

18 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen (kurze Einführung)

Beziehungen haben in unserem Leben eine zentrale Bedeutung. Am glücklichsten fühlen wir uns, wenn wir in eine intakte Beziehung eingebettet sind, die uns bereichert, in der wir uns geliebt und geborgen fühlen. Aber es gibt auch Verbindungen in unserem Umfeld, die uns nicht guttun, die Kraft kosten und sogar krank machen. Wann ist eine Beziehung toxisch? Wie schaffen wir es, uns gegen ungesunde Beziehungsstrukturen zu behaupten?

18.45 Uhr

Selbstfürsorge – erkennen Sie Ihre Ressourcen

Selbstfürsorge und Selbstliebe sind die Grundvoraussetzungen dafür, dass wir mit uns selbst und mit unserer Umwelt mehr im Reinen sein können. In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit zu betrachten, wer Sie sind, was Sie einzigartig macht und wie Sie gut für sich selbst sorgen können.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

19.30 Uhr

Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät – Impulse für mehr Balance und Zufriedenheit

Das Thema „Mentale Gesundheit“ ist inzwischen breit akzeptiert. Die Informationsmöglichkeiten sind riesig und rund um die Uhr verfügbar. Man sollte meinen, dass wir uns nun ausgeglichener und zufriedener fühlen. Doch oftmals ist genau das Gegenteil der Fall. Millionen von Menschen geben an, ausgebrannt und hoffnungslos zu sein. In unserem Vortrag werden wir diesen Widerspruch durchleuchten und versuchen, die Fragen zu beantworten: Wie kann ein Leben in Balance gelingen und was können wir tun, damit Belastungen nicht in einer psychischen Erkrankung münden?

B230003 Pia Achilles, Bettina Dengl,
Susanne Supper
Mo, 10.10.

frei Abendakademie, Saal

Denken Sie direkt nach dem Aufstehen an fünf Dinge, für die Sie dankbar sind.

Lächeln Sie – und sorgen Sie somit für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Gönnen Sie sich 30 Minuten technikfreie Zeit – Sie werden ungleich besser schlafen!

Machen Sie anderen Menschen Komplimente.

20 Minuten an der frischen Luft sorgen für mehr Klarheit und reinigen die Gedanken.



Eine Handvoll Tipps für mehr Ausgeglichenheit im Alltag



© contrastwerkstatt/stock.adobe.com

FEEL GOOD – Positivwerkstatt

Die Positivwerkstatt soll die Teilnehmer*innen dabei unterstützen, auch in herausfordernden Zeiten Zuversicht zu schöpfen und Mut für Neues aufzubringen.

In der Positivwerkstatt wird gemeinsam reflektiert, wie man positive Energien freisetzen kann. Im virtuellen Raum werden den Teilnehmer*innen Erkenntnisse der Positiven Psychologie vermittelt.

In drei interaktiven anderthalbstündigen Online-Workshops werden wechselnde Themen behandelt.

Los geht es mit der Bedeutung von positiven Emotionen. Wie können positive Gefühle Stress abbauen? Schauen wir auf das Prinzip Hoffnung und Optimismus.

„Es ist wichtig, in Stresssituationen nicht alten Mustern zu folgen, sondern die Situation zu betrachten und neu zu bewerten.“ Achtsamkeit ist hier ein Schlüsselwort.

Der zweite Workshop beschäftigt sich dann damit, wie Gedankenmuster entstehen und durch welche – oftmals nur kleine – Veränderung man wieder Zuversicht und Motivation schöpfen kann. „So kann es beispielsweise helfen, statt ‚Ich kann das überhaupt nicht‘ zu sagen: ‚Ich kann das noch nicht.‘“ Oftmals ruft ein winziges Wörtchen bereits eine andere Einstellung hervor.

Der dritte virtuelle Treff thematisiert schließlich das Leben nach einer Krise. Wie möchte ich, dass es wird? Was nehme ich aus der Krise mit? Die Teilnehmer*innen sollen darüber nachdenken, was diese Zeit ihnen Gutes gebracht hat und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen, um positiv in die Zukunft zu blicken.

B231103 Nicole Gerigk
Mo, 19.30 - 20.30 Uhr,
3 x ab 21.11.

29 € Online

Die Vielfalt in den Töpfen ist die Vielfalt der Heimat

Heimkommen ist für viele von uns unwiderruflich mit kulinarischen Genüssen verbunden.

Das gilt nach einem Urlaub oder längerem Auslandsaufenthalt genauso wie bei einem Familienbesuch, wenn man nicht mal eben um die Ecke wohnt.

Der Besuch bei Eltern und Großeltern geht außer mit Wiedersehensfreude in den allermeisten Fällen auch mit einem ausgiebigen, guten Mahl einher. Da kommt das Lieblingsgericht aus Kindheitstagen oder der Familienklassiker zu Feiertagen auf den Tisch. Die ältere Generation kocht reichhaltig und neigt dazu, mit viel Liebe und Inbrunst die Kaffeetafel zu decken. Dazu wird das gute Geschirr für besondere Anlässe aus dem Schrank geholt – immer verbunden mit dem liebevollen, aber strengen Hinweis an die Jüngeren, vorsichtig damit umzugehen.

Im Freundeskreis gemeinsam am Herd zu stehen, um an neuen Gerichten zu experimentieren und vor und nach der Verkostung entspannt über Gott und die Welt zu sprechen, ist ebenfalls ein beliebter Zeitvertreib.

Keine Frage: Die Rückbesinnung auf Familie und Gemeinschaft erlebt eine Renaissance – und sie findet oft am Esstisch statt.

Aber auch das Interesse, sich selbst zu versorgen, steigt. Nicht nur kochen, was es schon immer gab, sondern sich inspirieren lassen von Gerichten aus aller Welt und neuen Denkrichtungen.

In unseren Kursen stellen engagierte, fachkundige Kursleiter*innen dazu ihr Lieblingsthema vor. Sie begleiten die praktische Umsetzung und den Austausch unter den Teilnehmer*innen im Kurs.

Lassen Sie sich die Vielfalt unserer Kurse auf der Zunge zergehen – und riskieren Sie dabei den einen oder anderen Blick über den Tellerrand.

Nachmittagskaffee wie früher

Ein paar Stunden innehalten, die Momente genießen und eine gute Tasse Kaffee oder Tee verkosten. Was früher nachmittags in vielen deutschen Haushalten eine liebe Tradition war, möchten wir wieder aufleben lassen. Gemeinsam bereiten wir Backwerk zu und decken unseren Kaffeetisch mit schönen Sammeltassen.

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

B216360 Sylvia Heider
Sa, 26.11., 14 - 18 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
30 € zzgl. 20 € Lebensmittelkosten

Erstellen Sie Ihren eigenen Gartenplan!

Die Winterruhe im Garten bietet die perfekte Gelegenheit, sich an eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens zu machen. Bevor Sie im Frühjahr mit der Umsetzung loslegen, sollten Sie Ihre Idee zu Papier bringen. Am besten darstellen lassen sich die Wünsche und Ideen mit einem maßstabgerechten Gartenplan, auf dem Sie vorhandene und geplante Gartenelemente wie Gebäude, Flächen, Wege und größere Pflanzen einzeichnen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Geschichte der Gartenkunst und in die Grundsätze der Gartengestaltung sowie die geeignete Pflanzenverwendung. An allen 5 Abenden gibt es jeweils einen theoretischen und einen anschließenden praktischen Teil, bei dem Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen Gartenplan zeichnen.

Bitte mitbringen: Ihren Grundstücksplan (Lageplan Ihres Hauses für den Bauantrag oder eine Liegenschaftskarte im Maßstab 1: 1.000 vom Katasteramt oder Geoportal, wenn möglich Fotos von Ihrem Garten und evtl. Inspirationen aus Gartenzeitschriften, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte, Tuschestifte, Lineal, Geodreieck, Zirkel.

B225080 Kerstin Schmitz,
Gärtnermeisterin Garten-
und Landschaftsbau
Do, 17.30 - 19.30 Uhr,
5 x ab 26.1.
Abendakademie, Raum 412
85 € entfällt am 23.2.

Die eigenen Eier erzeugen – kleine Hühnerhaltung für Privatleute

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Haltung eigener Hühner. Und es gibt sehr viele gute Gründe dafür. Die Menschen möchten gerne ihre eigenen Lebensmittel erzeugen, kommen zurück zur Natur, finden Entschleunigung und entdecken die Faszination Hühner. Geflügelhaltung im Kleinen muss aber auch artgerecht und tierfreundlich sein.

Damit der Start in die Geflügelhaltung gelingt und Sie von Anfang an Freude an Ihren Hühnern haben, bietet Axel Hilckmann ein Seminar für private Geflügelhalter*innen – oder die, die es werden möchten – an.

In diesem Seminar werden wertvolle Tipps sowie allgemeine Kenntnisse und praktische Fähigkeiten rund um die Hühnerhaltung vermittelt. Hierzu gehören unter anderem die wichtigsten Grundlagen zur Haltung, die Vorstellung verschiedener Rassen, Bedürfnisse des Geflügels, Tierbeurteilung und vieles mehr.

B215012 Axel Hilckmann
Do, 20.10., 18.30 - 21 Uhr
35 € Abendakademie, Saal

Vegan um die Welt

Eine kulinarische Reise durch die Küchen dieser Welt ganz ohne tierische Produkte – einfacher als gedacht! Gemeinsam bereiten wir mindestens drei leckere Gerichte aus Asien, dem Orient, Afrika und Lateinamerika zu, tauschen uns aus und genießen anschließend das gekochte Essen an einer passend geschmückten, langen Tafel. Denn in meinen Fernweh-Kochkursen geht es nicht um das perfekte Kochhandwerk. Vielmehr steht die Begegnung im Mittelpunkt, das gemeinsame Zubereiten von authentischen Gerichten, wie ich sie selbst auf meiner Weltreise kennenlernen durfte. Begleiten Sie mich auf eine Reise für Geschmack, Kopf und Herz!

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

B216108 Lisa Pierstorf
Do, 29.9., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
35 € zzgl. 12 € Lebensmittelkosten

Mannheimer
Abendakademie

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

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



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



GESUNDHEIT

SEPTEMBER 2022

🇳🇪 ★ **Bodyworkout**

6 x ab Mo, 19. Sep., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, 35 €, B255095

Einführung in die Zen-Meditation

Zen kann geübt werden als Zazen, das ist das Sitzen in Stille. Es ist das Hiersein in der Wirklichkeit ohne zu denken. Leiden und Unzufriedenheit entstehen aus der Art und Weise, wie mein Geist auf die Lebensumstände anspricht und reagiert - und nicht aus den Fakten des Lebens. Die mentale Einstellung bestimmt die Qualität meines Lebens. Zen beinhaltet nicht nur die klassische Meditation im Sitzen, die auch auf einem Stuhl möglich ist, sondern auch die Gehmeditation, die im Alltag hilfreich ist, um immer wieder zu uns zurückzufinden. Zudem können wir bei vielen kleinen Aktivitäten des Alltags Achtsamkeit üben und so immer wieder Inseln der Ruhe und Präsenz schaffen.

6 x ab Mo, 19. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 53 €, B236094

Yoga für Schwangere

4 x ab Mo, 19. Sep., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 29 €, B281104

barre concept® -

Das Workout an der Ballettstange

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

5 x ab Di, 20. Sep., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 40 €, B258035

Klassisches Ballett Fortgeschrittene, Kleingruppe
4 x ab Di, 20. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 48 €, B202240

Klassisches Ballett Anfänger*innen, Kleingruppe
5 x ab Di, 20. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 40 €, B202230

🇳🇪 **Vortrag: Wie ich begann mich selbst zu lieben...**
Di, 20. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 14 €, B231101

Sanftes Yoga für Anfänger*innen, Kleinstgruppe
5 x ab Mi, 21. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 55 €, B240022

Qigong für Anfänger*innen und Übende
7 x ab Mi, 21. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, Raum 603, 74 €, B238014

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen
Sa, 21. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 603, 89 €, B238212

★ **Kulinarische Reise nach Thailand**
Mi, 21. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 35 €, B220808

Dance all night long

Nahezu alle Tanzstile:

🎵 **abendakademie-mannheim.de**



© iVazoUSky/stock.adobe.com

★ **Der entspannte Hund - Stress bei Hunden**
Do, 22. Sep., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230108

★ **Sportwecker - Fit in den Tag**
6 x ab Do, 22. Sep., 08.15 - 9 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 29 €, B265000

Klassisches Ballett - Anfänger*innen
5 x ab Fr, 23. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 37 €, B202130

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe für Anfänger*innen
Der Spitzentanz ist eine Bewegungstechnik im Ballett, die in speziellen Spitzenschuhen (frz. pointes) ausgeführt wird. In unserem Kurs werden Sie erste, typische Schrittkombinationen lernen und an der Beweglichkeit und Muskulatur im Fuß arbeiten.
5 x ab Fr, 23. Sep., 20 - 20.40 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 26 €, B202120

Klassisches Ballett Mittelstufe
5 x ab Fr, 23. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 37 €, B202238

Babymassage (1 Eiternteil+1 Kind 8 Wochen-12 Monate)
Sa, 24. Sep., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 28 €, B283008

Faszientraining

Faszien sind feine, netzartige bindegewebige Häute, die Muskeln, Knochen, Organe und selbst die Nerven umhüllen. Faszien können verkleben, wenn es zum Beispiel durch Verspannungen zu einem Stau der Lymphe kommt. Dann werden Abbauprodukte aus den Zellen nicht mehr abtransportiert, und die Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke wird stark beeinträchtigt. Der Workshop besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie lernen effektive Übungen, die Sie einfach in den Alltag integrieren können, um sich „leicht und geschmeidig“ durchs Leben zu bewegen.
Sa, 24. Sep., 13 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 37 €, B254006

Herbstliche Tapas zu neuem Wein
Sa, 24. Sep., 14 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B216116

Buddhistische Meditationen um mit uns selbst glücklich zu sein
Sa, 24. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 39 €, B236051

🇳🇪 **Kraftschöpfende Selbstlieberituale für mehr Struktur im Alltag**
2 x ab So, 25. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 30 €, B232230

★ **Weinwanderung durch das Baden-Badener Rebland**
Wir treffen uns in Neuweier (Baden-Baden) und wandern ca. 5 km durch malerische Weinberge. Unterwegs erfahren Sie einige interessante Infos rund um die Badische Weinstraße, die Unterschiede zwischen den beiden Regionen und Sie probieren leckere Weine. Im Laufe der Wanderung verkösten Sie 5 verschiedene Weine und 1 Sekt. Anmeldeschluss/Rücktrittsmöglichkeit ist 10 Tage vor Kursbeginn. Von unserer WeinerlebnisFührerin Frau Shekhurdina erhalten Sie ca. 8 Tage vor der Tour per Mail alle wichtigen Informationen zu Treffpunkt, Wegbeschreibung und weitere Infos zum Tagesablauf.
So, 25. Sep., 14 - 17 Uhr, Treff: Neuweier (Baden-Baden), 57 €, B277410

Die Kraft der Farben: Farbberatung für Frauen
Mo, 26. Sep., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 50 €, B212304

Zumba® Präsenzkurs
10 x ab Mo, 26. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 67 €, B254050

Genau mein Stil: Stilberatung für Frauen
Ihr Kleiderschrank ist voll, aber Sie haben nichts anziehen? Sie sind sich unsicher, welche Schnitte, Muster und Farben Ihnen besonders gut stehen? Was Ihre ideale Rock- oder Hosenlänge ist? Wie Sie mit Accessoires Ihr Outfit aufpeppen können? Möchten Sie Ihren eigenen persönlichen Stil prägen und eine authentische Persönlichkeit werden, unabhängig von Modetrends? Lassen Sie sich in diesem Workshop Tipps und Tricks zeigen, wie Sie mit Leichtigkeit Ihre Schönheit zum Ausdruck bringen können. Sie lernen an diesem Tag nicht nur Ihren Stiltyp kennen, sondern auch eine Grundgarderobe aufzubauen. Legen Sie hier die Grundlage für Ihren persönlichen und authentischen Stil. Verabschieden Sie sich von einem überfüllten Kleiderschrank. Hier erhalten Sie Ratschläge für einen übersichtlichen und aufgeräumten Kleiderschrank mit ganz vielen Lieblingsteilen.
Di, 27. Sep., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 50 €, B212324

Aquafitness
11 x ab Di, 27. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 83 €, B251212

Gewaltfreie Kommunikation bei Kindern
Di, 27. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 7 €, B231040

🇳🇪 ★ **Aktionstag gegen Glücksspielsucht mit dem Theaterstück Zocker**
Beim bundesweiten Aktionstag gegen Glücksspielsucht am 28. September wird deutschlandweit auf das hohe Suchtpotenzial von Glücksspielen aufmerksam gemacht. Laut Studiendaten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bzga) zeigen fast 430.000 Personen ein problematisches Spielverhalten auf bzw. gelten als spielsüchtig. Glücksspielsucht ist die Sucht, die am ehesten die materielle Existenz der Spieler*innen und ihrer Familien gefährdet. Traditionell macht das Kommunale Netzwerk für Suchtprävention und Suchthilfe der Stadt Mannheim (KNS) mit den Suchtberatungsstellen des bwlv sowie des Caritasverbandes und Diakonischen Werks mit dem Beauftragten für Suchtprävention des Fachbereichs Jugendamt und Gesundheitsamt am Aktionstag mit Veranstaltungen auf das Thema aufmerksam.
Mi, 28. Sep., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, B230010

Swing Yoga
10 x ab Mi, 28. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 85 €, B239104

Swing Yoga
Swing Yoga - ein ganzheitliches Training, das neben Yogaübungen auch Techniken aus Pilates und Gymnastik integriert. Yoga Swings sind Tücher, die wie eine Hängematte aufgehängt werden. Sie werden in der Höhe verstellbar und etwas über schulterbreit aufgehängt. Zusätzlich befinden sich auf beiden Seiten drei verschiedenen lange Griffschlaufen. Dadurch sind sie in allen Richtungen frei beweglich. Mit den Swings trainieren Sie scheinbar schmerzlos Gleichgewicht und Balance, aber auch Beweglichkeit und Kraft. Mit Rücksicht auf Ihre Gesundheit beraten Sie bei Bluthochdruck, Übergewicht und anderen Erkrankungen bitte mit Ihrem Arzt, da auch Umkehrhaltungen eingenommen werden. Auch bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit der Schultergelenke ist Swing Yoga nicht geeignet.
10 x ab Mi, 28. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 85 €, B239106

Hatha Yoga Anfänger*innen
10 x ab Mi, 28. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 128 €, B240032

Aquafitness
10 x ab Do, 29. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 75 €, B251224

Qigong Anfänger*innen
8 x ab Fr, 30. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 71 €, B238012

★ **Hatha Yoga und progressive Muskelentspannung für Menschen mit Migräne**
10 x ab Fr, 30. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 128 €, B244090

🇳🇪 ★ **PSYCHE im Blick - Prämenstruelles Dysphorisches Syndrom**
Viele Frauen erleben körperliche, manchmal auch psychische Veränderungen vor dem Beginn der Menstruation. Manchen Frauen leiden jedoch besonders stark unter Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder depressiven Verstimmungen – jeden Monat eine zermürbende Krise. Dies ist die so genannte Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS), eine schwere Form des Prämenstruellen Syndroms. Die PMDS ist als spezielles Krankheitsbild bislang erstaunlich unbekannt, obwohl ca. 5 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter darunter leiden und ihre Lebensqualität gravierend beeinträchtigt ist. Mangelnde Kenntnis – auch unter Behandelnden – führt oft zu einer wahren Odyssee auf der Suche nach geeigneten Hilfsangeboten.
Fr, 30. Sep., 17 - 22 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, B230002

OKTOBER 2022

Sorgen und Ängste loslassen durch buddhistische Meditation
Sa, 1. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 39 €, B236050

★ **Fit-Bo-Revival zur geilsten Musik der 80er**
Sa, 1. Okt., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 19 €, B273000

🇳🇪 **Birthlover Yoga für Schwangere**
10 x ab Di, 4. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Online, 79 €, B281140

★ **Chakra-Harmonie für Körper, Geist und Seele**
Wenn unsere Chakras in Harmonie sind, dann fühlen wir uns wohl, wir sind gesund und voller Lebensenergie. Der Ursprung des Wortes Chakra findet sich im Sanskrit und es bedeutet so viel wie Rad. Sind die Chakras in Harmonie, dann bewegt sich das Rad. Wenn nur ein Rad in der Drehbewegung stoppt oder stockt, führt das zu Unausgeglichenheit, Krankheiten, Unwohlsein, negativen Gefühlen, körperliche Schwächen. Nur wenn alle Chakras sich in einer kontinuierlichen Bewegung drehen, dann sind wir mit Körper, Geist und Seele in vollkommener Harmonie. Was sind aber überhaupt die Chakras? Es sind Energie- und Bewusstseinszentren unseres Körpers, die ihren Ursprung in der feinstofflichen Welt haben und den physischen Körper beeinflussen. Was nützt es mir, die Chakras zu harmonisieren? Sie erlangen ganzheitliche Gesundheit, können Ihre Stärken erkennen und lernen bewusst und achtsam in Harmonie zu leben. In diesem Intensiv-Workshop aktivieren und harmonisieren wir mit Meditation, Yoga, Energiemassagen, Farben, Aromäölen und Heilsteinen unsere Chakras. Sie lernen die 7 Hauptchakras kennen und erfahren, welcher Chakra-Typ Sie sind.
3 x ab Di, 4. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 49 €, B236015

Nach innen lauschen - Übungen zur Selbstwahrnehmung
Di, 4. Okt., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 16 €, B231100

🇳🇪 **FEEL GOOD - Mein Geheimrezept: 4 Zutaten für mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag**
Mi, 5. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, 20 €, B232225

Qigong Anfänger*innen (Bewegtes Qigong)
10 x ab Mi, 5. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Schillerschule (Ne), Gymnastikhalle, 91 €, B238028

🇳🇪 **Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65 Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Mi, 5. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 106 €, B239408

Tai Chi Chuan, Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, Kleinstgruppe
6 x ab Mi, 5. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 95 €, B238224

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken
6 x ab Do, 6. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 48 €, B240408

🇳🇪 ★ **Yin Yoga mit ätherischen Ölen**
Nehmen Sie sich Zeit für sich und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengeewe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle - wie auch beim Yoga - physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.
4 x ab Do, 6. Okt., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, 35 €, B243012

★ **Kulinarische Reise nach Thailand**
Do, 6. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 35 €, B220810

★ **Laufen und Leben - der Hundekörper**
Do, 6. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230109

Skanda-Meditation für Fortgeschrittene
3 x ab Do, 6. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 43 €, B236230

★ **Frauentempel - ein Raum für spirituelles Wachstum**
Der Frauentempel, als Raum für spirituelles Wachstum ist eine sichere, liebevolle und wertschätzende Oase, in der du willkommen bist, so wie du bist, mit all deinen einzigartigen Farben und Facetten. Gemeinsam, themenspezifisch austauschen, singen, tanzen, Raum halten, Raum nehmen, in die Stille gehen, entspannen, genussvoll sein, achtsam berühren und berührt werden und dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der innewohnenden Gefühle und der eigenen Grenzen schulen. Fröhlich, traurig, sanft, wild, zerbrechlich, stark, schwach, kraftvoll, wütend, friedvoll, alles darf sein und führt dadurch zu mehr Lebendigkeit, Verbundenheit, Toleranz, Liebe und Mitgefühl für andere und für sich selbst. Thema des Tempels ist Halt und Geborgenheit im Inneren und im Außen zu finden. Lass uns zusammen alte Wunden heilen und zu unserer natürlichen weiblichen Stärke zurück finden. Dadurch kann auch das Männliche heilen und es stellt sich ein Gleichgewicht ein, das allen gleichermaßen zugutekommt und im Besonderen die Heilung von Mutter Erde unterstützt.
Fr, 7. Okt., 18.30 - 22 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 30 €, B232308

Vielfalt der peruanischen Küche
Fr, 7. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B220512

Swing Yoga
8 x ab Fr, 7. Okt., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 52 €, B239108

Aquakonditionstraining
9 x ab Fr, 7. Okt., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 68 €, B251232

★ **Chinesischer klassischer Tanz Körperrhythmustanz**
Sa, 8. Okt., 15 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 22 €, B201050

★ **Workshop: Grundlagen der Achtsamkeit und Meditation**
Sa, 8. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 63 €, B236062

★ **Bowls für jeden Geschmack**
Bowls sind bunt, vielfältig und gesund. Wir lernen im Kurs die Zubereitung und Zusammenstellung von Buddha-Bowls (Bowl mit Tofu und Wildreis, Regenbogen-Bowl), den Pok-Bowl (Bowl mit Lachs, Avocado und Gurke, Bowl mit Ei) und die Allrounder (Grillgemüse-Bowl, Linsen-Halloumi-Bowl) und als süßer Abschluss einen Goldene-Milch-Bowl.
Mo, 10. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B215004

🇳🇪 **Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia**
Mo, 10. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online, Eintritt frei, B280081

Hot Chair Dance-Kurs - Erwecke Deine Weiblichkeit!
Wir feiern mit Euch das Frau-sein! Selbstbewusst, feurig, sinnlich und elegant – so ist die raffinierte und wahnsinnig schöne Choreografie zu unserem Hot Chair Dance-Kurs. Erlaubt ist alles was Spaß macht und gefällt! Hauptsache, Ihr fühlt Euch wohl! High Heels können gerne mitgebracht werden, wenn Ihr gut darin tanzen könnt. Das wird ein Abend voller verführerischer Momente. Wir freuen uns auf Euch!
4 x ab Mo, 10. Okt., 20.05 - 21.35 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 38 €, B201042

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene
8 x ab Mo, 10. Okt., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 53 €, B240232

Yin Yoga
8 x ab Mo, 10. Okt., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 85 €, B243004

🇳🇪 **Yoga für Schwangere**
8 x ab Mi, 12. Okt., 8.15 - 09.30 Uhr, Online, 60 €, B281108

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

Vegetarische indische Küche
Mi, 12. Okt., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B221320

Nahrungsergänzung und Ernährung in der Schwangerschaft
Do, 13. Okt., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230204

★ Junge Pfälzer - Weinseminar
Es hat sich viel getan die letzten Jahre in der Weinwelt. Natürlich nicht nur in der Pfalz, aber dieser wunderschönen Wein-region wollen wir uns in diesem Seminar besonders intensiv widmen, insbesondere den neuen Gesichtern, die sich die letz-ten Jahre mit viel Fleiß und Know-How etabliert haben. Dabei sind hier Winzer mit langer Familienhistorie ebenso wie „Selfmade-Köner“! Wir verkosten Weine verschiedener Lagen und betrachten hier-bei die Bodenvielfalt dieses Anbaugebiets. Geeignet für Wein-Beginner*innen und fortgeschrittene Genießer*innen, die etwas Neues entdecken möchten. Das Weinpaket beinhaltet fünf verschie-dene Weine in 0,75l-Flaschen, so dass Sie am Weinseminar in netter Runde zuhause teilnehmen können.
Fr, 14. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, 75 €, B223012

📺 Yoga für die Rückbildung (ab der 8. Woche nach der Entbindung)
8 x ab Fr, 14. Okt., 9.30 - 11 Uhr,
Online, 85 €, B282220

Entspannungsmix - Meditation, Yoga & PME to go!
2 x ab Fr, 14. Okt., 16 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 62 €, B235061

★ Hip-Hop für Kinder (7 bis 10 Jahre)
5 x ab Sa, 15. Okt., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 48 €, B202727

★ Gelassen durch den Alltag
In einer Kleingruppe gehen wir gemein-sam das Thema Stress an. Ziel ist es aus einem Topf von Möglichkeiten möglichst viele Erkenntnisse für sich selbst zu gewinnen. Durch das Praktizieren von Ent-spannungsmethoden wie Yoga und Auto-genem Training bekommen Sie Möglich-keiten an die Hand, die sich leicht in den Alltag integrieren und umsetzen lassen. Informationen zu Stresstheorien unter-stützen Sie, verschiedenen Stressoren auf den Grund zu gehen. Sie lernen, woher Ihr Stress kommt und wie Sie Schritt für Schritt durch kleine tägliche Übungen und Änderungen mehr Gelassenheit erreichen. In der Zeit zwischen den Kurstagen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte im Alltag gleich umzusetzen.
2 x ab Sa, 15. Okt., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 116 €, B232320

★ Ballett-Workshop Ausschnitt aus Sylphide
Sa, 15. Okt., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 21 €, B202022

★ Einführung in die japanische Teezeremonie
Die japanische Tee-Spezialistin Mayumi Inayama-Thenent lädt Sie ein zu einer japanischen Teeparty ein. In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der traditi-onellen Teezeremonie - die Kunst des „Cha No Yu“. Zunächst werden Sie Gast in einer Teezeremonie und genießen feinen Matcha-Tee mit einer kleinen japanischen Süßigkeit. Anschließend lernen Sie selbst die Zubereitung von Matcha-Tee.
Sa, 15. Okt., 15 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 25 €, B223020

Königlich köstlich
Sa, 15. Okt., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B220108

Herbstlicher Kräuterspaziergang
So, 16. Okt., 14 - 16 Uhr,
Treff: Haltestelle Kiesäcker,
68259 Mannheim, 22 €, B230336

★ Gesund leben mit Yoga und der passenden Ernährung
8 x ab Mo, 17. Okt., 18.45 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 101 €, B244080

Bella Italia-Rezepte
2 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 48 €, B216128

Klassisches Ballett für Fortgeschrittene Kleingruppe
4 x ab Di, 18. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 48 €, B202242

📺 FEEL GOOD - Ich stehe zu mir
Di, 18. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 29 €, B231104

🌀 Yoga 50plus Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Beim Hatha-Yoga stehen sanfte körperliche Übungen nach alter indischer Tradition im Vordergrund. Durch diese Übungen lässt sich eine gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter erreichen. Einfache Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) kombinieren wir mit Atem- und Entspannungsübungen. Gute Durchblutung der Organe, Übungen für die Wirbelsäule, Schultern und Nacken, Entspannungsübungen und Stressabbau, Übungen zur Stärkung der Beckenboden-muskulatur und zur Anregung der Verdau-ung können Spannkraft und Gesundheit fördern und erhalten. Wichtiges Element unseres Kurses ist die liebevolle und acht-same Hinwendung zu unserem Körper. Das Praktizieren von Yoga dient damit der körperlichen Gesundheit und der Freude und der Zufriedenheit als innerem Zu-stand.
8 x ab Mi, 19. Okt., 15.45 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 57 €, B239420

Yoga für Frauen
8 x ab Mi, 19. Okt., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 84 €, B243030

★ Die eigenen Eier erzeugen - Kleine Hühnerhaltung für Privatleute
Do, 20. Okt., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Saal, 35 €, B215012

★ Intelligent in den Tag - Lernverhalten der Hunde
Do, 20. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230110

Türkische Herbstküche
Fr, 21. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B221908

★ Hot Chair Dance-Workshop - Halloween Stil
Sa, 22. Okt., 10.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, B201045

★ Workshop - Yoga mit therapeutischer Begleitung
Dieser Yoga-Workshop richtet sich an alle Menschen, die aufgrund körperlicher Beschwerden oder Einschränkungen nicht an üblichen Yoga-Stunden teilnehmen möchten, aber dennoch daran interessiert sind. Es werden Möglichkeiten aufge-zeigt, wie man z. B. gelenkschonend, die Wirbelsäule entlasten kann, oder welche Übungen tendenziell entlastend auf das Herz oder die Venen wirken, denn auch die inneren Organe werden im Yoga stark angesprochen. Es existieren für alle Yoga-Stellungen Abwandlungen oder einfachere Ausführungen, die aber den Sinn nicht verfälschen.
Sa, 22. Okt., 11 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 34 €, B247020

barre concept® Das Workout an der Ballettstange
4 x ab Di, 25. Okt., 16.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 32 €, B258037

Klassisches Ballett für Anfänger*innen Kleingruppe
4 x ab Di, 25. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 32 €, B202232

Qigong für Anfänger*innen und Übende
8 x ab Di, 25. Okt., 20.15 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 85 €, B238025

Yoga für die Rückbildung Kleingruppe (ab der 8. Woche nach der Entbindung)
8 x ab Di, 25. Okt., 16.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 85 €, B282230

★ Yoga mit therapeutischer Begleitung Kleingruppe
8 x ab Di, 25. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 127 €, B243042

★ Yoga mit therapeutischer Begleitung Kleingruppe
8 x ab Di, 25. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 127 €, B243042

★ Yoga mit therapeutischer Begleitung Kleingruppe
8 x ab Di, 25. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 127 €, B243042

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
8 x ab Do, 27. Okt., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 85 €, B240242

Yoga für die Mittagspause
8 x ab Do, 27. Okt., 12 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 29 €, B242842

★ Haarausfall – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Haarausfall ist ein häufiges Thema in der Hautarztpraxis. Der Leidensdruck der Patientinnen und Patienten ist oft groß. Im Vortrag geht es um die unterschiedlichen Formen des Haarausfalls, die Ursachen und möglichen Therapien. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.
Do, 27. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 106, Eintritt frei, B230020

Türkische Mezze
Do, 27. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B221912

★ 📺 Türkische Küche (1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre)
Fr, 28. Okt., 15 - 18 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 18 €, B221914

Klassisches Ballett - Anfänger*innen
4 x ab Fr, 28. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 30 €, B202132

Klassisches Ballett – die Spitzenschuhe, für Anfänger*innen
4 x ab Fr, 28. Okt., 20 - 20.40 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 21 €, B202122

Klassisches Ballett Mittelstufe
4 x ab Fr, 28. Okt., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 30 €, B202241

Jammerfasten-Yoga - Beschwerst Du Dich noch oder lebst Du schon?
Yogakurs der besonderen Art: Übe Dich in einer gedanklichen Aus-richtung auf die positiven Aspekte Deines alltäglichen Lebens und lasse ab von dest-ruktiven Gedankenmustern. In Verbindung mit klassischen Yogaübungen trainierst Du durch gezielte mentale Aufgaben, negativen Gedanken ein Schnäppchen zu schlagen und kreierst Dir damit ein glück-liches und zufriedenes Leben.
Fr, 28. Okt., 19 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 20 €, B231035

Erwecke die innere Göttin in dir! Kompaktkurs für Frauen
Sa, 29. Okt., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 32 €, B231032

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen
Sa, 29. Okt., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 68 €, B231200

Buddhistische Meditationen für herausfordernde Zeiten
2 x ab Sa, 29. Okt., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 78 €, B236052

Meditation für Anfänger - Workshop zum Kennenlernen
Sa, 29. Okt., 15 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 35 €, B235060

🕒 HERBSTFERIEN: Fantasieresen für Kinder (8-12 Jahre)
2 x ab Mo, 31. Okt., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 22 €, B234284

★ Seelische Gesundheit - Erkenne, was dich wirklich stresst
Vielleicht kennen Sie das? Sie haben sich bereits mit den Themen mentale Gesund-heit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit be-schäftigt und fühlen sich trotzdem inner-lich unruhig, angespannt und erschöpft? Dieser Kurs verspricht zwar keine Wunder, aber hoffentlich zahlreiche Aha-Momente.
Mo, 31. Okt., 19 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 27 €, B230004

NOVEMBER 2022

Hatha Yoga Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, Kleinstgruppe
6 x ab Mi, 2. Nov., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 83 €, B240424

🌀 Nahrungsergänzung im Alter
Do, 3. Nov., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230206

★ Lichtmeditation
3 x ab Do, 3. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 43 €, B236053

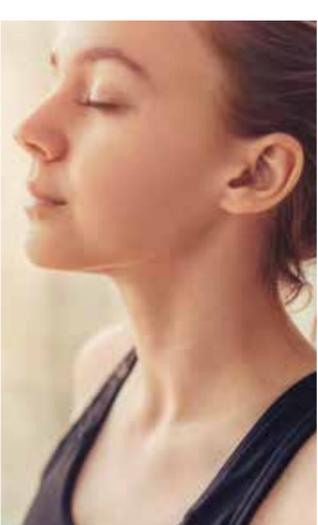
Yoga für Fitness
5 x ab Fr, 4. Nov., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 32 €, B270004

★ Wer bin ich - ein Selbsterfahrungsworkshop
Wer bin ich? Eine simple Frage, die vielfältige Antwortmöglichkeiten bietet und einen durchaus sprachlos machen kann. Mit dem Selbsterfahrungswork-shop schenken Sie sich einen achtsamen Samstag, an dem Sie dieser Frage auf den Grund gehen. Ganz behutsam haben Sie in verschiedenen Einzel-, Partner-und Gruppenübungen Gelegenheit sich selbst mit allen Sinnen näher kennenzulernen. Durch den aufgeschlossenen und be-stärkenden Raum steigern Sie nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern auch Ihr Selbstvertrauen. Lassen Sie sich über-raschen, welche Geheimnisse in Ihnen schlummern.
Sa, 5. Nov., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 26 €, B232328

Yoga gegen Stress, Kopfschmerzen und Verspannungen
Sa, 5. Nov., 13 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 25 €, B247022

🕒 Yoga-Workshop für Jugendliche (13-16 Jahre)
Sa, 5. Nov., 14.30 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 19 €, B247028

📺 Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia
Mo, 7. Nov., 17.30 - 19 Uhr,
Online,
Eintritt frei, B280082



Bauch Beine Po und Kopf

© kegfire/stock.adobe.com

Yoga für Schwangere
4 x ab Mo, 7. Nov., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 29 €, B281116

Hot Chair Dance-Kurs - Erwecke Deine Weiblichkeit!
6 x ab Mo, 7. Nov., 20.05 - 21.35 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 57 €, B201044

📺 ★ Yoga (in English)
This Hatha Yoga course in English is dedicated to all people. It is suitable for beginners or people who have never done Yoga before. In it we will learn to breathe consciously (pranayama), bringing balance and calm-ness to our lives. We will work on asanas or physical postures where we will acquire body awareness, harmony and flexibility in our body. All classes end with a short relaxation to synthesize everything we have learned during the class and to be able to leave refreshed, returning to our day and responsibilities giving the best of ourselves. If you would like to reduce your stress or anxiety levels, have a healthier and more conscious relationship with your body and bring harmony in your mind and emotions, don’t hesitate to join this course. It would be an honor to practice Yoga together“.
6 x ab Mo, 7. Nov., 9.30 - 10.45 Uhr,
Online, 53 €, B240250

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mo, 7. Nov., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 46 €, B240150

Yoga für den Rücken
7 x ab Mo, 7. Nov., 20.30 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 46 €, B244050

Pilates mit Yoga-Elementen
5 x ab Mo, 7. Nov., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 48 €, B254028

Nie wieder sprachlos - der souveräne Umgang mit Verbalattacken
3 x ab Mo, 7. Nov., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 56 €, B231106

★ Vollmondmeditation (indoor)
Am 8.11.22 um 12.02h erreicht der Mond seine Vollmondphase. Zur Einstimmung auf dieses Event findet am vorhergehen-den Abend eine geführte Meditation statt, in der wir uns auf eine Reise durch den Ursprung des Sonnensystems und des Kosmos begeben. Wir erweitern unser Bewusstsein auf das planetarische Sys-tem – ein beständiger Verbindungsanker ist dabei die heilsame Mondkraft.
Mo, 7. Nov., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 10 €, B236061

📺 Late Night Spezial: Hatha Yoga Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
7 x ab Di, 8. Nov., 20.20 - 21.50 Uhr,
Online, 74 €, B240444

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Di, 8. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 50 €, B240154

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance Präsenzkurs Kleingruppe
6 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 49 €, B202716

Yogawalking
5 x ab Di, 8. Nov., 16 - 17 Uhr,
Treff: 48er Platz Almenhof,
Ecke Robert-Blum-Straße, 36 €, B245006

Sanftes Yoga für Anfänger*innen Kleinstgruppe
5 x ab Mi, 9. Nov., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 55 €, B240024

📺 ★ Progressive Muskelentspannung vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie
6 x ab Mi, 9. Nov., 19 - 20 Uhr,
Online, 159 €, B234212

Steptanz-Club
6 x ab Mi, 9. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 39 €, B204072

Yoga für die Mittagspause
6 x ab Mi, 9. Nov., 12.30 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 32 €, B242850

Eliane Retz: Wild Child - wie Eltern Konflikte liebevoll lösen
Mi, 9. Nov., 19 - 21 Uhr,
Dalbergsaal N 3, 4, Eintritt frei, B230400

📺 ★ Autogenes Training vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie
Dieser vhespresso-Kurs wird bereits ab 1 Teilnehmer*in durchgeführt. Durch die Begrenzung der Teilnehmer*innenzahl auf max. 3 Personen ermöglicht dieser Kurs intensives und individuelles Lernen. Autogenes Training ist ein Verfahren, mit dem durch Selbstsuggestion ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe erreicht wer-den kann. Es kann bei z. B. bei Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder anderen vegetativen Regulationsstörungen Erleichterung verschaffen. Außerdem ist es hervor-ragend zur Stressbewältigung geeignet. Die Übungen sind überall und jederzeit einsetzbar.
6 x ab Do, 10. Nov., 19 - 20 Uhr,
Online, 159 €, B234012

📺 Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
6 x ab Do, 10. Nov., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 64 €, B235010

Yoga für einen starken Beckenboden
6 x ab Do, 10. Nov., 19.30 - 21 Uhr,
Walldorfschule, Eurythmieraum (B-Haus, 1.0G), 69 €, B244216

Modern/Contemporary Dance Kleingruppe
6 x ab Do, 10. Nov., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 60 €, B202103

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

★ **Was machen wir heute - Beschäftigung für Hunde**
Do, 10. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230111

★ **Kochen von Mann zu Mann: Sankt-Martin-Menü**
Fr, 11. Nov., 18 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 28 €, B216140

Yoga für Schwangere
4 x ab Fr, 11. Nov., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 29 €, B281120

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
6 x ab Fr, 11. Nov., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 59 €, B202710

★ **Yoga (in English)**
6 x ab Fr, 11. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 76 €, B240256

Zeit für mich
2 x ab Fr, 11. Nov., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 49 €, B232210

Krise! Na und? - Wie Du in der Herausforderung die Chance erkennst
Sa, 12. Nov., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 39 €, B231034

★ **Selbstfürsorge - erkennen Sie Ihre Ressourcen**
Selbstfürsorge und Selbstliebe sind die Grundvoraussetzungen dafür, dass wir mit uns selbst und mit unserer Umwelt mehr im Frieden sein können. In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit zu betrachten, wer Sie sind, was Sie einzigartig macht und wie Sie gut für sich selbst sorgen können. Sie machen sich Ihre Ressourcen und Stärken bewusst, durch die Sie auch schwierige Situationen meistern können und durch deren Hilfe Sie Ihr Leben und das Miteinander mit anderen Menschen angenehmer und positiver gestalten und auf eine andere Ebene bringen können.
Sa, 12. Nov., 13 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 29 €, B232101

Line Dance für Anfänger*innen
6 x ab Sa, 12. Nov., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 39 €, B209605

Line Dance Fortgeschrittene (ab Novice Level)
6 x ab Sa, 12. Nov., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 58 €, B209625

★ **Raja Yoga Intensiv, Kleinstgruppe gute Yogakenntnisse erforderlich**
2 x ab Sa, 12. Nov., 11 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 87 €, B243060

★ **Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“**
Sie lieben die italienische Küche? Aber wo gibt es in Mannheim authentische Zutaten für die „richtig italienische“ Küche? Wo findet man frische hausgemachte Pasta? Wo die köstlichen Cedrat-Zitronen und die süßen Tropea-Zwiebeln? Wo kann man am besten Salsiccia mit Fenchel oder Burrata kaufen? Und wo gibt es die frischesten sizilianischen Nachspeisen und wo Arancini? Entdecken Sie es in einer kleinen Gruppe auf dem Markt und in kleinen Läden der Quadrate. Die Führung findet in deutscher Sprache statt.
Sa, 12. Nov., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus, 15 €, B215006

Make-up-Kurs
Sa, 12. Nov., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 30 €, B212112

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)
So, 13. Nov., 09 - 17.30 Uhr,
Johanniter Unfallhilfe e.V., 40 €, B280252

★ **Brot trifft Party mit Bäckermeister Werner Döringer**
Mo, 14. Nov., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B216356

Indisches Thali-Menü
Mi, 16. Nov., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B221340

Tai Chi Chuan Anfänger*innen
5 x ab Mi, 16. Nov., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 64 €, B238216

Qigong Anfänger*innen und Übende
5 x ab Mi, 16. Nov., 19.15 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 53 €, B238026

🧘‍♀️★ **Yin Yoga mit ätherischen Ölen**
4 x ab Do, 17. Nov., 18.15 - 19.30 Uhr,
Online, 35 €, B243014

★ **Insekten essen? Alles Wissenwerte zum neuen Essenstrend**
Schon mal Insekten probiert? Ob getrocknete Mehlwürmer, Insekten-Burger oder Insekten-Pasta – mittlerweile werden Produkte mit essbaren Insekten nicht nur im Internet angeboten, sondern auch im Supermarkt. Insekten enthalten viel Protein, wichtige ungesättigte Fettsäuren und können umweltfreundlicher als Fleisch produziert werden. Welche Rolle können Insekten damit in Zukunft für unsere tägliche Ernährung spielen? Im Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte zu diesem neuen Trend. Wir klären über Vorteile und potentielle Risiken auf und öffnen die Türen für neue Ernährungsgewohnheiten.
Do, 17. Nov., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230208

Moderne Inkaküche
Fr, 18. Nov., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B220516



Avocado Banane Chili Dill

Abwechslung auf dem Tisch:



© Kzenon/stock.adobe.com

Babymassage nach Leboyer (0 - 6 Monate)
5 x ab Fr, 18. Nov., 14.15 - 15.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 43 €, B283030

★ **Ballett-Workshop Ausschnitt aus Giselle**
Sa, 19. Nov., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 21 €, B202023

★ **Persische Reisspezialitäten**
Sa, 19. Nov., 13.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 41 €, B221530

★ **Yoga und Ayurveda**
Sa, 19. Nov., 14 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 29 €, B247036

Friedvolle Kommunikation- Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Sa, 19. Nov., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 140 €, B231041

🧡 **FEEL GOOD - Empathisch mit mir selbst**
Mo, 21. Nov., 19 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, 35 €, B232311

FEEL GOOD - Positivwerkstatt
3 x ab Mo, 21. Nov., 19.30 - 20.30 Uhr,
Online, 29 €, B231103

Vegetarische türkische Küche
Neben Döner, Kebap und Köfte hat die türkische Küche noch viele kulinarische Geheimnisse zu bieten. Wir nehmen Sie mit in einer geselligen Runde auf eine Reise zwischen zwei Kontinenten. Der Spaß steht im Vordergrund und die Lust Neues zu entdecken. Es gilt nicht starre Rezepte nachkochen, sondern mit viel Gefühl und Zutaten kreativ, flexibel unter fachkundiger Anleitung zu experimentieren. Begleitet von der einen oder anderen Anekdote über Herkunft der Zutaten, Gerichte, sowie Leben und Menschen rund um die Türkei. Freuen Sie sich auf Rezepte wie Falafel, Börek mit Spinat und Feta, Pita-Brot und als Dessert Hira Tatlisi (Grieß Gebäck mit Sirup).
Di, 22. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B221922

Klassisches Ballett Fortgeschrittene, Kleingruppe
5 x ab Di, 22. Nov., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 60 €, B202244

Bollywood Tanzfreude Anfänger*innen Präsenzkurs
4 x ab Mi, 23. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 27 €, B209212

★ **Hunde verstehen - Hundesprache**
Oft machen Hunde für uns unerklärliche Dinge: Warum zieht er jetzt, obwohl er das sonst nicht tut? Warum mag er diesen Menschen nicht? Warum beißt er aus dem nichts? Viele Fragen, die wir durch die reine Beobachtung und Deutung unserer Hunde verstehen. Ein Grundkurs in dem Ausdrucksverhalten, das ihre Sicht auf Hunde ändern wird.
Do, 24. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230112

Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel
Fr, 25. Nov., 18 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 28 €, B216150

Klassisches Ballett - Anfänger*innen
4 x ab Fr, 25. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 30 €, B202134

Klassisches Ballett – die Spitzenschuhe, für Anfänger*innen
4 x ab Fr, 25. Nov., 20 - 20.40 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 21 €, B202124

Klassisches Ballett Mittelstufe
4 x ab Fr, 25. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 30 €, B202243

★ **Nachmittagskaffee wie früher**
Ein paar Stunden innehalten, die Momente genießen und eine gute Tasse Kaffee oder Tee verkosten. Was früher nachmittags in vielen deutschen Haushalten eine liebe Tradition war, möchten wir aufleben lassen. Gemeinsam bereiten wir Backwerk zu und decken unseren Kaffeetisch mit schönen Sammeltassen.
Sa, 26. Nov., 14 - 18 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B216360

★ **Yoga... zu Gott hin gewandt, wird meine Seele still, für Teilnehmende mit Yogakenntnissen**
Sa, 26. Nov., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 19 €, B247048

Stress reduzieren durch Achtsamkeit - Kompakt-Workshop
2 x ab Sa, 26. Nov., 10.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 65 €, B231108

Zeitmanagement als Schlüssel zum Erfolg
Sa, 26. Nov., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 39 €, B231033

Klassisches Ballett für Anfänger*innen, Kleingruppe
4 x ab Di, 29. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 32 €, B202234

barre concept® Das Workout an der Ballettstange
4 x ab Di, 29. Nov., 16.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 32 €, B258039

DEZEMBER 2022

★ **Klimabewusste Ernährung - Möglichkeiten und Grenzen**
Welche Zusammenhänge bestehen zwischen der Herstellung von Lebensmitteln und dem Ausstoß an Treibhausgasen? Bei diesem Vortrag bekommen Sie eine Vorstellung über die Treibhausgas-Emissionen eines Lebensmittels vom „Acker bis zum Teller“. Zusätzlich erhalten Sie Einblick in das Marktgeschehen und lernen Marketinginstrumente der Unternehmen kennen, denn immer häufiger werden Produkte mit Begriffen wie „klimaneutral“, „klimapositiv“ oder mit Klimasiegeln als Kaufanreiz beworben.
Do, 1. Dez., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230212

Meditationstechniken zum Advent
3 x ab Do, 1. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 46 €, B236288

Brotbackkurs mit Bäckermeister Werner Döringer
Fr, 2. Dez., 17 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B216366

Fingerfood - nicht nur zu Silvester
Sa, 3. Dez., 14 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B216180

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

★ **Hot Chair Dance-Workshop - lass uns Santa überraschen**
Sa, 3. Dez., 12 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, B201047

★ **Yoga im Advent: Asanas, Pranayamas, Mantras, Mudras, Meditation**
Zwei intensive Samstagnachmittage zur tiefen Regeneration.
2 x ab Sa, 3. Dez., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 43 €, B247060

★ **Was die Rasse so macht - Rassekunde von Hunden**
Do, 8. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230113

★ **Ballett-Workshop Ausschnitt aus Nussknacker**
Sa, 10. Dez., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 21 €, B202024

Traditionelle peruanische Alltagsküche
Sa, 10. Dez., 10 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B220520

Weihnachtsgeschenke aus der Küche
Sa, 10. Dez., 15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B216188

★ **Workshop: Chakra-Meditation**
Chakren sind Energieräder und Zentren der Seele und des Körpers. Durch eine geführte Meditation werden diese Zentren fokussiert, um unser allgemeines Wohlbefinden auszubalancieren und unser Bewusstsein zu erweitern. Jedes Chakra hat eine bestimmte Bedeutung und Farbe. Die Meditation hilft, die Chakren zu öffnen, wodurch die Seele unser Feld stärker durchdringen kann. Die Energiearbeit besteht meist aus bestimmten Atemtechniken und dem bewussten Lenken von Aufmerksamkeit und Lebensenergie auf bestimmte Zentern. Ziel ist eine Entspannung, Energetisierung und Öffnung der Chakren.
Sa, 10. Dez., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 63 €, B236063

🧡 **Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia**
Mo, 12. Dez., 17.30 - 19 Uhr, Online,
Eintritt frei, B280083

Japanische Küche
Di, 13. Dez., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B220708

Vegane indische Küche
Fr, 16. Dez., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, B221360

JANUAR 2023

Zukunftswerkstatt - so werden gute Vorsätze auch umgesetzt
3 x ab Mo, 9. Jan., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 56 €, B231105

FEEL GOOD - Mach Dich glücklich
Di, 10. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, 17 €, B231102

Aquafitness
Beim Aquafitness-Training steht die Verbesserung der Kraftausdauer (lokale aerobe Muskelausdauer) im Mittelpunkt. Die Hauptziele sind die Kräftigung der Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes (Anti-Cellulitis-Effekt). Der Eintritt ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Wir empfehlen Ihnen, sich rechtzeitig auf der Homepage der Stadt Mannheim über die aktuell geltenden Konditionen zum Erwerb der Eintrittskarten zu informieren, damit Sie zum Kurstag Einlass zu erhalten: https://www.mannheim.de/de/service-bieten/sport/schwimmbaeder 11 x ab Di, 10. Jan., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 83 €, B251214

Swing Yoga
11 x ab Mi, 11. Jan., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 93 €, B239110

Swing Yoga
11 x ab Mi, 11. Jan., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 93 €, B239112

Aquafitness
11 x ab Do, 12. Jan., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 83 €, B251226

Yoga für Fitness
11 x ab Do, 12. Jan., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 70 €, B266077

★ **Groß werden auf 4 Pfoten - Welpen und junge Hunde**
Do, 12. Jan., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230114

Aquakonditionstraining
11 x ab Fr, 13. Jan., 19 - 20 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 83 €, B251234

Swing Yoga
11 x ab Fr, 13. Jan., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 93 €, B239114

★ **Sandwiches, pretty Cakes and Bakes**
Sa, 14. Jan., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B220116

★ **Wer bin ich - ein Selbsterfahrungsworkshop**
Sa, 14. Jan., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 26 €, B232330

★ **Yoga - Regeneration und neue Perspektiven**
Sa, 14. Jan., 11 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 29 €, B247070

🕒 **Yoga-Workshop für Jugendliche (13-16 Jahre)**
Sa, 14. Jan., 14.30 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 19 €, B247030

★ **Pilates mit Yoga-Elementen**
5 x ab Mo, 16. Jan., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 58 €, B254029

Türkische Winterküche
Do, 19. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, B221932

🧘‍♀️★ **Yin Yoga mit ätherischen Ölen**
4 x ab Do, 19. Jan., 18.15 - 19.30 Uhr,
Online, 35 €, B243016

Make-up-Kurs
Sa, 21. Jan., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 30 €, B212114

★ **Die zweite Chance - Hunde aus dem Tierschutz**
Immer mehr Hunde aus dem Tierschutz finden in Deutschland ein zuhause. Wie fühlen sich diese Hunde? Mit welchen Problemen kann man zu kämpfen haben? Dies ist nicht nur ein Seminar für Hundebesitzer mit Tierschutzhunden, sondern für jedermann! Themen wie der richtige Umgang drinnen und draußen, als auch die Eigenarten der Tierschutzhunde finden hier ihren Platz.
Do, 26. Jan., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 15 €, B230115

★ **Erstellen Sie Ihren eigenen Gartenplan!**
Die Winterruhe im Garten bietet die perfekte Gelegenheit sich an eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens zu machen. Bevor Sie im Frühjahr mit der Umsetzung loslegen sollten Sie Ihre Idee zu Papier bringen. Am besten darstellen lassen sich die Wünsche und Ideen mit einem maßstabgerechten Gartenplan, auf dem Sie vorhandene und geplanten Gartenelemente wie Gebäude, Flächen, Wege und größere Pflanzen einzeichnen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Geschichte der Gartenkunst und in die Grundsätze der Gartengestaltung sowie die geeignete Pflanzenverwendung.
5 x ab Do, 26. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 85 €, B225080

Jammerfasten-Yoga - Beschwerst Du Dich noch oder lebst Du schon?
Fr, 27. Jan., 19 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 603, 20 €, B231036

Stress reduzieren durch Achtsamkeit
3 x ab Mo, 30. Jan., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 56 €, B231107

DIE KUNST DER NACHHALTIGKEIT IST EINE KUNST

creativeSPACE – was machen wir mit dem Raum, der uns zur Verfügung steht?

Das Thema Nachhaltigkeit durchdringt zunehmend alle Lebensbereiche, denn es wird immer deutlicher, dass unser Planet und auch unsere Zeit begrenzt sind. So ist dies auch Thema in der Kunst. Auch unsere Kursleitungen befassen sich seit langem mit dem Gebrauch recycelter und Naturmaterialien und bieten entsprechende Kurse an. Und schon lange haben wir den Wunsch, die Kursleiter*innen unseres Gestaltungsbereichs einem breiteren Publikum mit ihren eigenen künstlerischen Arbeiten vorzustellen.

Überraschend bot sich mit der Schließung des Cafe U1 die Möglichkeit, einen Raum für die kreative Darstellung und Auseinandersetzung mit beiden Themen für eine einmonatige Pop-up-Ausstellung zu öffnen.

Und so finden sich viele unserer kursleitenden Künstler*innen mit Ausstellungsstücken in diesem **creativeSPACE** ein. Sie präsentieren ihre Werke in einer Kulisse aus Plastik- und Verpackungsmüll, der über einen Zeitraum von drei Monaten von den Mitarbeiter*innen der Abendakademie gesammelt wurde.

Dabei werden unterschiedliche künstlerische Herangehensweisen an das Thema „Müll und Nachhaltigkeit“ sichtbar: Die Werke sind aus Müll oder nachhaltigen Naturmaterialien gefertigt oder stellen im **creativeSPACE** eigene Bezüge zu ihrer Umgebung aus Müll her.

Konzerte, Lesungen und eigens im Zusammenhang mit der Ausstellung konzipierte Kurse füllen den **creativeSPACE** einen Monat lang mit Leben. Zum Showdown öffnen wir am 26. November zusätzlich unseren Saal und unser Foyer für den **KreativMAarkt**: Nach zweijähriger Pause gibt es wieder jede Menge Inspirationen, Kunst und Kunsthandwerk zu bestaunen – und natürlich zu kaufen.

Support your local artists!



© Inga Nielsen/stock.adobe.com

WIR SAMMELN MÜLL!
So lautete der Aufruf an unsere Kolleg*innen. Über drei Monate hinweg sammelte das gesamte Kollegium Plastik- und Verpackungsmüll – zum einen den, der bei uns in der Abendakademie anfällt, zum anderen den, der sich in unseren privaten Haushalten ansammelt. Wir beschäftigen uns kontinuierlich mit nachhaltigen Lebensweisen. Daher wollen wir uns des Themas künstlerisch annehmen.

creativeSPACE – Vernissage

Ausstellung von Kunstschaffenden
an der Mannheimer Abendakademie

Kreativität, Raum ... oder gar der Welt-
raum! Dies verheißt Neuschöpfung, stetigen
Wandel, Ausdehnung und Unendlichkeit. Auf
unserem Planeten stehen uns mittlerweile
jedoch auch deutliche Grenzen des Wachstums
vor Augen.

Was machen wir mit dem Raum, der uns zur
Verfügung steht?

Diese Frage stellen sich Mitarbeiter*innen
und Kursleiter*innen des Kreativbereichs,
die das ehemalige Abendakademie Café U 1
für eine Ausstellung nutzen können.
creativeSPACE repräsentiert mit seinen
Kunstwerken zunächst die große Bandbreite
des dortigen Kulturangebots. Gleichzeitig
sammeln Beschäftigte der Abendakademie
drei Monate lang Verpackungsmüll, der
ebenso Teil der Ausstellung wird.

Wie werden die Objekte in räumlicher
und zeitlicher Begrenzung miteinander
reagieren ...?

Ausstellungsdauer: 21.10. - 26.11.2022

B130001 Vernissage
Do, 20.10., 17 - 18 Uhr
frei Abendakademie, Café

Garne und Stoffe mit Naturmaterialien färben

Max. 6 Teilnehmer*innen

Das Färben mit natürlichen Färbematerialien
hat eine Jahrtausende alte Tradition. Der
Mensch kann aus der Natur viele wunder-
schöne Farben gewinnen. Die natürlichen
Färbemittel sind überall – in Pflanzen,
Rinden, Beeren und Wurzeln. Die gefärbten
Garne und Textilien sind waschecht, licht-
echt und frei von Schadstoffen.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung
in die Welt der Farben nähern wir uns prak-
tisch dem natürlichen Färben von pflanz-
lichen und tierischen Garnen.

Es werden heimische Materialien sowie
traditionelle Färbematerialien verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe.

B182005 Helena Dell-Kolaschnik,
Kommunikationsdesignerin
Mo - Mi, 18 - 21 Uhr,
3 x ab 7.11.
Abendakademie, Lehrküche
60 € zzgl. 15 € Materialkosten

KreativMAarkt

Inspirieren – Staunen – Kaufen

Auf unserem KreativMAarkt wird viel
Schönes und Ausgefallenes angeboten, das
teilweise in unseren Kursen entstanden ist.
Über 40 Selbstermachter*innen und Kreative
präsentieren ihre handgefertigten Arbeiten:
Schmuck, Taschen, Mode, Kunstvolles aus
Metall, Stein, Keramik, Holz, Papier, Licht,
Wolle, Filz und vieles mehr.

Wir laden Sie ein zum Stöbern und Staunen –
es ist sicher für jeden etwas dabei.

B130002 Ausstellung
Sa, 26.11., 10 - 16 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Stetiger Wandel – eine kreative Auszeit

Kleingruppe

Wir betrachten die Umgebung der Abend-
akademie neu, indem wir uns die Zeit
nehmen zur Beobachtung und gestalteri-
scher Umsetzung des Wahrgenommenen/
Gesehenen. Es spielt dabei keine Rolle, wie
erfahren man im Umgang mit dem Stift ist.

Dieser Kurs ist ein spielerischer, simpler
Einstieg kreativen Schaffens mit Hilfe
cleverer Tricks und Methoden. Inspiration
und neue Eindrücke können nach Lust und
Laune im Anschluss auch einfach im Alltag
selbstständig umgesetzt werden.

Die Kursleiterin bringt alle benötigten Mate-
rialien mit.

B165012 Sarah Schmidt,
bildende Künstlerin
Sa, 22.10., 11 - 13 Uhr
Abendakademie, Foyer
20 € inkl. Materialkosten



© cortu/stock.adobe.com

Experimentelle Techniken auf Karton

Kleingruppe

Auf losen Zeichenblättern oder auch auf Bä-
ckertüten und Tapetenresten wird der Emp-
findung freien Lauf gelassen. Mit Tuschen
oder Acrylfarben und Borstenpinsel, Kratz-
bürsten, Schwämmen oder Netzen werden
unterschiedliche Muster aufgetragen. Durch
dieses umfangreiche Material gelangen wir
in Verbindung mit Schnüren, Klammern oder
Wellpappe zu überraschenden und span-
nenden Bilderergebnissen auf Karton.

Lassen Sie sich in unserer Ausstellung
creativeSpace (B130000) inspirieren und
bedienen Sie sich gerne an dem von uns
gesammelten Verpackungs- und Plastikmüll
für noch effektivere Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Wasser-
farben, Pinsel und Schürze. Alle weiteren
Materialien sind im Kurs vorhanden.

B166000 Isabelle Rothley,
M. A. Kunstpädagogin
6 x ab Do, 10.11.,
17.30 - 20.30 Uhr
Abendakademie, Raum 401
97 € inkl. 10 € Materialkosten

Cooler aus Müll

Workshop in der Ausstellung creativeSpace
8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Aus Müll lassen sich tolle Dinge herstellen.
Es entstehen kreative Unikate und eine
coole Erinnerung, die auch noch die Umwelt
schonen.

Wir lassen uns in der Ausstellung creative-
Space (B130000) inspirieren und bedienen
uns an dem von den Mitarbeiter*innen
der Abendakademie gesammelten Verpa-
ckungs- und Plastikmüll für noch effektvol-
lere Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Schere und, falls vorhan-
den, Tetrapack (ausgespült), interessante
Steine, schöne Holzstücke, die Du gefunden
hast – gerne auch Schwemmholz (Größe
max. 30 cm), Pausensnack und Getränk.

B177000 Christine Trautmann, Künstlerin
Sa, 12.11., 10 - 13 Uhr
Abendakademie, Café
25 € inkl. weiterer Materialien



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



© watcherfox/stock.adobe.com

Für Ton muss man brennen

An die Tassen, fertig – los!

Töpfern mit Engobe
Kleingruppe

Gemeinsam fertigen wir an zwei Abenden Gefäße wie Tassen, Schalen und Vasen an. Anschließend werden diese mit Keramikmal Farben, sogenannten Engoben, behandelt.

Von feinen floralen Zeichnungen über expressive Pinselaufträge bis hin zu unterschiedlichen Kratztechniken ist alles möglich – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Am letzten Abend werden die Ergebnisse mit einer transparenten Glasur überzogen und damit gebrauchsfertig.

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

B171020 Valentina Jaffé, Künstlerin, Kunstpädagogin
Di, 10.1., 18 - 21 Uhr
Di, 17.1., 18 - 21 Uhr
Di, 31.1., 18 - 21 Uhr
Abendakademie, Raum 407
Brennpause am 24.1.
74 € inkl. Material- und Brennkosten

Spaß mit Ton für Groß und Klein

Für einen Erwachsenen und ein Kind,
6 - 10 Jahre, Kleingruppe

Mit Eltern oder Großeltern töpfeln ist ein Erlebnis! Mit den eigenen Händen Ton zu formen, sich im wahrsten Sinne auszudrücken, Vorstellungen zu entwickeln, zu verwirklichen und sich dabei in der Gruppe kennenzulernen, fördert die Kreativität. Dieser Kurs ist für große und kleine Künstler*innen geeignet, die gemeinsam einen kreativen Nachmittag verbringen möchten.

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

B171030 Petra Erdinger
Fr, 4.11., 16 - 18.15 Uhr
Abendakademie, Raum 407
Gebühr pro Paar
33 € inkl. Material- und Brennkosten

The pottery experiment

Imagination and creative process are limitless in practical experiments with different types of clay. We begin with distinctive and innovative ways in artistic design while discovering our creative skills and technical skills.

Please bring an old T-shirt or apron to protect clothing from the mess.

B171001 Samera Krayem, Künstlerin, Designerin
Mo, 28.11., 18 - 21 Uhr
Mo, 12.12., 18 - 21 Uhr
Abendakademie, Raum 407
includes all the costs
47 €

Töpfern am Nachmittag

Kleingruppe

Sie können unter Anleitung gezielt ein Projekt verwirklichen oder einfach das Material kennenlernen und Verschiedenes ausprobieren, z. B. Objekte, Gefäße, Figuren für drinnen und draußen. Die entstandenen Arbeiten gestalten Sie farbig mit Glasur, Engoben, Oxiden usw.

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

B171004 Samera Krayem, Künstlerin, Designerin
Mo, 15 - 17.15 Uhr,
4 x ab 10.10.
Abendakademie, Raum 407
Brennpause am 31.10.
74 € inkl. Material- und Brennkosten

So wie der Wasserturm zu Mannheim gehört die Keramikwerkstatt zur Abendakademie Einige Fakten zu unserem beliebtesten Tätigkeitsbereich

Verbrauch
1.300 kg
Ton pro Jahr

2 Kammeröfen von Nabertherm sind **rund um die Uhr** im Einsatz.

Pro Kurs
10 Werkplätze verfügbar

Kursangebote in
DEUTSCH & ENGLISCH
von erfahrenen Kursleiter*innen

Auswahl von
Eine **112** Glasuren
Farben

Ihnen stehen
10 Tonsorten
allerbester Qualität zur Verfügung.

Pulverglasuren und Engoben

Brenntemperatur
950 bis 1200°C

Demnächst auch mit
Töpferscheiben

KULTUR

SEPTEMBER 2022

Malen mit Acrylfarben

9 x ab Mo, 19. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 121 €,
B166010

Keramik experimentell

9 x ab Mo, 19. Sep., 18 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 190 €,
B171011

Singen macht süchtig!

Und nicht nur das. Es macht auch Spaß,
ja regelrecht glücklich und harmonisiert
das seelische Wohlbefinden. Singen macht
sogar gesund. Das Immunsystem kommt
in Schwung und das Herz-Kreislauf-System
wird nachweislich positiv beeinflusst.
Also worauf warten Sie noch? Vorkenntnisse
sind nicht notwendig, bringen Sie
einfach mit und Sie werden erleben: es
macht wirklich süchtig. Der beste Einstieg
in eine neue Woche!
8 x ab Mo, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 96 €, B142041

Singen macht süchtig!

8 x ab Mo, 19. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Saal, 96 €, B142042

Aquarell - Mischtechniken

7 x ab Mo, 19. Sep., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 84 €,
B166034

Deutsche Literatur nach 1945

In diesem Seminar beschäftigen wir uns
mit erfolgreichen Neuerscheinungen
deutschsprachiger Literatur. Für weiterhin
lebhaft, kontroverse und inspirierende
Diskussionen und Analysen zeitgenössischer
deutschsprachiger Literatur benötigen wir
Verstärkung und freuen uns auf neue
Teilnehmer. Die zu besprechenden
Bücher werden zu Beginn des Seminars
gemeinsam festgelegt.
5 x ab Di, 20. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, 56 €,
B136001

Kalligraphie:

12 Schriften - 12 Kalenderblätter

8 x ab Di, 20. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 69 €,
B166062

Das Literarische Quadrat

23 x ab Di, 20. Sep., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 39 €,
B137015

Von beleidigten Tackern und übermüdeten Tastaturen

In unserem Kurz-Workshop zum Kreativen
Schreiben widmen wir uns den eigenen
Arbeitsprozessen - mal aus einer ganz
anderen Perspektive. Durch die kurze und
intuitive Schreibübung finden Sie heraus,
was zum Beispiele aus Sicht Ihres Tackerns
vielleicht anders laufen könnte oder womit
der Füllfederhalter ganz zufrieden ist.
Keinerlei Schreibvorerfahrung nötig.
Sie erhalten einen kurzen Input von der
Dozentin und können sofort mit dem
Schreiben loslegen. Lassen Sie sich vom
Ergebnis überraschen!
Mi, 21. Sep., 18 - 19 Uhr, Online, 15 €,
B137003

★ Highlightangebot 🕒 junge vhs Angebot 🗺️ für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📖 Blended-Learning-Kurs 🧑🏫 Hybridkurs 📖 Selbstlernkurs

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Frauenkulturkreis Schönau

8 x ab Mi, 21. Sep., 15 - 16.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Gymnasium, 52 €,
B134007

Männer-Forum Mannheim-Nord

8 x ab Mi, 21. Sep., 10 - 11.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Gymnasium, 52 €,
B134501

Keramik experimentell

9 x ab Mi, 21. Sep., 17 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 159 €,
B171012



Auch Sie sind ein Künstler

Lassen Sie sich
inspirieren:

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

Malen mit Acrylfarben

10 x ab Mi, 21. Sep., 09.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 135 €,
B166011

Querflöte Einzelunterricht

10 x ab Mi, 21. Sep., 9.20 - 10.05 Uhr,
Abendakademie, Raum 312, 330 €,
B143020

Infoabend Fotografie

Do, 22. Sep., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 5 €,
B155000

URBAN NATURE - Die Stadt im

Museum und das Museum als Bühne
Haben Sie schon von dem multimedialen
und interaktiven Ausstellungsprojekt
URBAN NATURE in der Kunsthalle Mann-
heim gehört? Das Autor*innen-Re-
gie-Team Rimini Protokoll setzt in der
Kunsthalle Mannheim das multimediale
und interaktive Ausstellungsprojekt in
Kooperation mit dem Nationaltheater
Mannheim um. Es beschäftigt sich mit der
Transformation urbaner Räume aus ver-
schiedenen ökonomischen Perspektiven.
Die Stadt wird dabei zum Vergrößerungs-
glas für die Extreme der Gesellschaft. Das
Publikum ist eingeladen, in die Lebenswelt
von sieben realen Personen, „Expert*innen
des Alltags“ einzutauchen, die den Blick
auf ihre persönlichen Erfahrungen, Über-
lebensstrategien und Utopien öffnen.
Do, 22. Sep., 15.30 - 17.45 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, 13 €, B133001

Frauenkulturkreis Lindenhof

10 x ab Do, 22. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Gemeindehaus der Johanniskirche, 65 €,
B134009

Ukulele Fortgeschrittene

10 x ab Do, 22. Sep., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 601, 94 €,
B144031

Ukulele Fortgeschrittene

10 x ab Do, 22. Sep., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 94 €,
B144032

Ukulele Grundkurs

10 x ab Do, 22. Sep., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 94 €,
B144030

Das Literarische Quadrat am Abend

23 x ab Do, 22. Sep., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 405, 39 €,
B137016

Kalligraphie: Jugendstil-Schriften - Eleganz und Herausforderung

Ab etwa 1890 entstanden Schriften, deren
grafisch betonte Ausführung zum Teil mit
wunderschönen floralen Zierelementen
ausgestaltet wurden.
Wir widmen uns einer Variante dieser stil-
vollen Schrift. Einzelne Buchstaben wer-
den zu Schriftbildern ausgearbeitet, und
die Teilnehmer tauchen ein in die Epoche
von Eleganz und Anmut.
Am Kursende werden die Arbeitsblätter in
einer ebenso ungewöhnlichen wie einfa-
chen Buchform zusammengefügt.
6 x ab Do, 22. Sep., 15 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 69 €,
B166063

Erfundene Welten -

Fantasie und Science Fiction schreiben
Sa, 24. Sep., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 56 €,
B137007

Der Ich-wollte-schon-immer-mal-was- mit-Holz-machen Tag

Sa, 24. Sep., 12 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 52 €,
B175002

Familienführung

So, 25. Sep., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle,
Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196031

Zeichnen und Skizzieren - Grundlagen

9 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 95 €,
B165001

Saxophon - Einzelunterricht

10 x ab Di, 27. Sep., 17.15 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 330 €,
B143000

Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs

Kleingruppe
10 x ab Di, 27. Sep., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 93 €,
B144001

Liedbegleitung Gitarre - Grundkurs

Kleingruppe
10 x ab Di, 27. Sep., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 93 €,
B144000

Deutsche Literatur nach 1945

5 x ab Di, 27. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, 56 €,
B136002

★ Nähen individuell

Sie lieben Mode und arbeiten gerne hand-
werklich? Sie möchten sich gerne eigene
individuelle Mode herstellen, fühlen sich
aber an vielen Stellen unsicher? Dann
kommen Sie zu uns! Sie erlernen wichtige
Grundlagen und Handgriffe und nähen
unter professioneller Anleitung Ihr eigenes
Kleidungsstück nach Schnittmuster.
Themen: typgerechte Schnitt- und
Stoffauswahl (nach Leistungsstand),
Farb-, Stil- und Stoffkunde, Maßnehmen,
Schnittanpassung, Anprobe, Nähmaschi-
nenkunde samt Zubehör, Zuschneiden und
natürlich unterschiedliche Nähtechniken.
7 x ab Di, 27. Sep., 18.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 411, 139 €,
B181001

★ Lassen Sie Pinsel und Stift

spazieren gehen
8 x ab Mi, 28. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 93 €,
B166042

Saxophon - Einzelunterricht

Wir bieten Saxophonunterricht - je nach
Wunsch - für verschiedene Musikstile an:
von Klassik bis Jazz.
10 x ab Mi, 28. Sep., 10 - 10.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 330 €,
B143001

Saxophon - Einzelunterricht

10 x ab Mi, 28. Sep., 10.45 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 330 €,
B143002

Frauenkulturkreis Innenstadt

10 x ab Mi, 28. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, Saal, 65 €, B134004

Frauenkulturkreis Rheinau

10 x ab Mi, 28. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Nachbarschaftshaus Rheinau, 65 €,
B134005

★ Herbstfloristik: Türkranz aus herbstlichen Materialien

Aus vielen natürlichen Materialien wie
Beeren, Hagebutten, Mohnkapseln,
Zweigen, Moos u. a. wird ein haltbarer
herbstlicher Kranz auf einen Strohrefen
gebunden, der sich vor allem für Türde-
korationen eignet. Lernen Sie die Technik
des Kranzbindens und die Grundlagen
der Kranz-Dekoration im Spannungsfeld
unterschiedlicher Materialien kennen.
Mi, 28. Sep., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, 23 €,
B173000

Gesang Einzelunterricht

5 x ab Mi, 28. Sep., 11.30 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 185 €,
B142000

★ Best of Abendakademie - von klassisch bis rhythmisch

Zum Semesterauftakt gibt es Kunst und
Kultur at its best! Ein glamouröser Abend
mit Künstler*innen, die an der Abendaka-
demie unterrichten.
Die Bandbreite geht von Klassik, Querflöte
und Harfe, Songs, die den Mythos ‚Wilder
Westen‘ aufgreifen über Oud bis hin zu
Schlagzeug.
Do, 29. Sep., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Saal, 15 €, B140000

Keramik am Vormittag

9 x ab Do, 29. Sep., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 159 €,
B171002

Liedbegleitung Gitarre - Grundkurs Kleingruppe

10 x ab Do, 29. Sep., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 93 €,
B144002

Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs Kleingruppe

10 x ab Do, 29. Sep., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 93 €,
B144003

★ Torso, Skulptur, Porträt in Gips

Zunächst zeichnen wir einen Entwurf und
stellen ein Modell aus Ton her. Anschlie-
ßend entsteht eine Gipsform des Modells.
Am Kursende besteht nach Absprache
mit dem Kursleiter die Möglichkeit, das
Gipsmodell in Bronze ausführen zu lassen.
Der Kursleiter vermittelt Ihnen gerne einen
Kontakt zu einer Bronze-Gießerei.
3 x ab Fr, 30. Sep., 18 - 22 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 121 €,
B171025

★ Wenn die Linie laufen lernt

3 x ab Fr, 30. Sep., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 73 €,
A165016

Einzelunterricht: Oud / E-Gitarre /

arabischer Gesang
5 x ab Fr, 30. Sep., 17.15 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 185 €,
B144020

Einzelunterricht: Oud / E-Gitarre /

arabischer Gesang
5 x ab Fr, 30. Sep., 18 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 185 €,
B144021

Einzelunterricht: Oud / E-Gitarre / arabischer Gesang

5 x ab Fr, 30. Sep., 18.45 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 185 €,
B144022

Pottery

A small group to learn the art of ceramics
and porcelain. Under the supervision of
a specialist in different techniques for
the work of art pots and sculptures and
coloring with special oxides and a layer of
glass and heat treatment.
5 x ab Fr, 30. Sep., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 89 €,
B171016

OKTOBER 2022

Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - Einsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie vom Profi-
fotografen Ihre Kamera selbstständig
und kreativ zu bedienen. Sie werden
beeindruckt sein, dass Sie schon bald
besser fotografieren als Ihre Automatik!
Schwerpunkte dieses Workshops sind die
Erklärung der wichtigsten Elemente, deren
Funktion und vor allem deren Anwendung.
Bei einer Fotoexkursion setzen Sie das
Erlern in die Praxis um. Der letzte Termin
dient der Bildbesprechung. Die eigene
Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemka-
mera, vorhandene Objektive, aufgeladene
Akkus und leere Speicherkarten sind
mitzubringen.
3 x ab Sa, 1. Okt., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 150 €,
B155001

Ausstellungsrundgang in der Alten Sternwarte

Sa, 1. Okt., 13 - 15 Uhr, Alte Sternwarte,
A4, Mannheim, 12 €, B133003

★ Farbrausch im Kleinformat:

Kreative Karten gestalten
Kreieren Sie ein Kunstwerk in Form einer
Postkarte, eines Lesezeichens oder eines
kleinen Bildes zum Verschenken oder
Behalten, definitiv aber zum Erfreuen. Wir
arbeiten und experimentieren mit Acrylfar-
be, Wort- und Bildschnipseln, Fotokarton
und anderen Materialien, die zusammen
ein intuitives Bild im Kleinformat ergeben
(kein gegenständliches Malen).
Sie brauchen dafür keinerlei künstlerische
Vorkenntnisse – es geht vor allem darum,
den Kopf auszuschalten und ohne Grenzen
und Erfolgsdruck etwas Neues auszu-
probieren.
Sa, 1. Okt., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 39 €,
B166033

Malen mit Acrylfarben

Sa, 1. Okt., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 45 €,
B166014

Guckloch Kunst (6-12 Jahre)

Sa, 1. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle,
Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196002

Malen mit Acrylfarben

2 x ab Sa, 1. Okt., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 73 €,
B166013

Die Schatzkistl
**BURLESQUE
NACHT**
mit **FANNY
DI FAVOLA**
und wechselnden Gästen

**22.12.22
04.02.23
29.04.23**

Schatzkistl
THEATER . KABARETT . CLUB

schatzkistl.de

Foto: Manfred Ränderbacher

Malen mit Acrylfarben

So, 2. Okt., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, B166015

🇩🇪 Lachen kommt aus dem Mund. Komisches Schreiben für Bühne, Freizeit und Beruf

Ein Kreativ-Kurs, der vielseitig heranführt an relevante Voraussetzungen, Stilmittel und Ausdrucksformen komischen Schreibens für die Bühne (Kabarett/Comedy), grundsätzlich aber auch für Freizeit/Alltag und Beruf (Journalisten, Redakteure, Werbetexter, etc.). In Theorie und Praxis (eigene Schreibübungen unter professioneller Anleitung) wird erläutert und ausprobiert, wie Komik funktioniert. Das Ergebnis können themenbezogene Gags, ein Dialog, Sketch oder Stand-Up sein, je nach Neigung und individuellem Können. Darüber hinaus trägt die spezifische Textarbeit dazu bei, das dabei Erlernte und Kennengelernte für geeignete Situationen zielgerecht und effektiv zu verwenden - weil Komik gar nicht komisch genug sein kann, um Menschen vom Sinn ernsthafter Kommunikation zu überzeugen. 4 x ab Di, 4. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, 79 €, B137010

Frauenkulturkreis Feudenheim

10 x ab Di, 4. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Epiphaniaskirche, 65 €, B134002

Frauenkulturkreis Gartenstadt

10 x ab Mi, 5. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, 65 €, B134006

★ 🇩🇪 Video-Tutorial: Töpfern für Anfänger*innen - Aushöhltechnik Mi, 5. Okt., Online, 50 €, B171041

★ 🇩🇪 Video-Tutorial: Töpfern für Anfänger*innen - Plattentechnik Mi, 5. Okt., Online, 50 €, B171040

🇩🇪 Was ist was?

Kalligraphie vs. Handlettering

2 x ab Fr, 7. Okt., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 26 €, B166066

★ Acrylic Pouring / Acryl gießen

Beim Acrylic Pouring wird flüssige Farbe auf eine Leinwand oder einen anderen Maluntergrund gegossen. Dabei entstehen einzigartige Muster und Effekte. In diesem Workshop stellen wir Ihnen zwei Techniken vor. Zunächst wird Acrylfarbe mit einem speziellen Pouring-Medium angemischt und dann kann schon „gepourt“ werden. Am zweiten Kurstag werden wir die entstandenen Bilder mit Klarlack weiterbehandeln. 2 x ab Sa, 8. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 55 €, B166017

★ 🇩🇪 Literarisches Schreiben: Basismodul: Literarisches Skizzieren 2 x ab Sa, 8. Okt., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, B137005

Häkeln zum Kennenlernen Sa, 8. Okt., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 37 €, B182007

Manga und Comics zeichnen

Sa, 8. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 38 €, B165008

★ 🇨🇦 URBAN NATURE - Die Stadt im Museum und das Museum als Bühne, Freizeit und Beruf Sa, 8. Okt., 11 - 13.15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 13 €, B133002

Familienführung

So, 9. Okt., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196032

Töpfern am Nachmittag

4 x ab Mo, 10. Okt., 15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 74 €, B171004

Häkeln für Anfänger*innen

5 x ab Di, 11. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 66 €, B182006

★ 🇩🇪 Zeichnen für Anfänger*innen Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Elemente des Zeichnens zu entdecken und auszuarbeiten. Es geht nicht um die perfekte Zeichnung, sondern um den individuellen Ausdruck der Persönlichkeit. Wir werden uns mit Schraffieren, Licht und Schatten, Form und Komposition, Perspektive, Vorder- und Hintergrund sowie Proportionen beschäftigen. Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf ein Design Studium dienen. 5 x ab Di, 11. Okt., 19 - 20 Uhr, Online, 70 €, B165006

Ölmalerei nach Bob Ross

Di, 11. Okt., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 39 €, B166006

★ 🇪🇺 Streetfotografie / Urbane Vielfältigkeit - Fotowalk zur goldenen und blauen Stunde Die Neckarufer-Nord-Bebauung sollte 1975 die Neckarstadt mit der Mannheimer Innenstadt verbinden. Ein Teil dieses Komplexes mit Wohnbebauung, Berufsschulzentren und Forum der Jugend, aber auch die Alte Feuerwache aus dem Jahr 1912 prägen diesen Stadtteil Mannheims. Die vielfältige Nutzung bietet zahlreiche fotografische Motive; sei es Architektur, Blickachsen und Details am Rande des Wegs, auch ein Blick über den Neckar ist interessant... Die Mannheimer urbane Vielfältigkeit wird sowohl in die goldene als auch in die blaue Stunde hinein bis zur Dunkelheit fotografiert. 2 x ab Mi, 12. Okt., 17.30 - 21 Uhr, Treff: Bei dem Beton-Fuß zwischen Alter Feuerwache und Kurpfalzbrücke, 48 €, B157000

★ silver morning - Schmuck aus Silberclay Mi, 12. Okt., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 45 €, B172002

Nähen - von Anfang an 7 x ab Mi, 12. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 139 €, B181010

★ Aktzeichnen im Künstleratelier Die Wahrnehmung des menschlichen Körpers in Bezug zum Raum aber auch als komplexes 3-dimensionales Gebilde trainieren wir am lebenden Aktmodell. Wir üben in unterschiedlichen Haltungen das Erfassen des Körpers. Wesentliche Grundlage ist beim stehenden Akt der „Kontrapost“, die unterschiedliche Verteilung des Gewichtes auf den Beinen. Daraus ergibt sich eine Verschiebung der Bereiche Schultergürtel und Beckenstellung. Die Variationen mit kurzen drei Minuten Posen werden mit langen liegenden und sitzenden Haltungen abgewechselt, damit das Modell auch entspannt arbeiten kann und nicht überstrapaziert wird. Fr, 14. Okt., 18 - 21 Uhr, Atelier Trautmann, Friesenheimer Str. 14, Mannheim, 65 €, B165010

Kalligraphie: Buchstabenspiele 2 x ab Fr, 14. Okt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 52 €, B166060

★ Tagesfahrt: Schauplätze kurpfälzischer Geschichte Zisterzienserabtei Eußerthal, Burg Meistersel, Burg Erfenstein, Burg Spangenberg Sa, 15. Okt., 8.45 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, 74 €, B187000

★ Schnelle Experimente in Aquarell Der Kurs richtet sich an alle, die zwanglos und ohne Druck das kreative Wirken spielerisch ausprobieren möchten. Hier können Sie Neues ausprobieren und Ihren künstlerischen Horizont erweitern. Dieser Workshop versteht sich als Labor für künstlerisches Experimentieren. Dazu dienen uns nicht nur klassische Aquarell-techniken, wir setzen auch Salz, Wachs und andere Haushaltsgegenstände ein. Mit der „Nass in Nass-Technik“ können wir wunderbar experimentelle Bilder entstehen lassen. Sa, 15. Okt., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 28 €, B166023

★ Impression - Landschaft - Natur Sa, 15. Okt., 10.15 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 56 €, B168011

★ ABYA YALA – Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika Kommen Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit des lateinamerikanischen Kontinents, der von den präkolumbianischen Einwohnern ABYA YALA genannt wurde. Neun Künstlerinnen und Künstler präsentieren Tänze, Musik und Poesie indigenen und afrikanischen Ursprungs - die kulturelle Essenz, aus der Musik- und Tanzformen hervorgegangen sind, die das heutige Lateinamerika prägen. Konzept und Choreografie: Teo Bone Moderation: Alejandra Kudo Sa, 15. Okt., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B140004

Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Sa, 15. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196003

★ Fadenkunst

Sa, 15. Okt., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 35 €, B177001

Nähen

7 x ab Mo, 17. Okt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 139 €, B181002

StrickCafé

8 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 92 €, B182000

★ creativeSPACE - Vernissage Do, 20. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Café U 1, Eintritt frei, B130001

★ Nacht - deutsche und französische Musikstücke Die beiden klassischen Musikerinnen, Sarah Sprenger (Sopran) und Cécile Peralta (Klavier) haben sich Anfang 2020 als Duo gefunden. Gemeinsam präsentieren sie klassisches Lied- und Konzertrepertoire. In ihrem zauberhaften Programm „Nacht“ sind es in erster Linie deutsche und französische Musikstücke von Komponisten wie Debussy, Fauré, Strauss und Weber. Dabei führt die Moderation ein in die Thematik des Träumens, Erwachens, des Diffusen und Geheimnisvollen der Nacht. Do, 20. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B140001

🇩🇪 Zeichnen für Kids

Fr, 21. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 14 €, B165031

★ creativeSPACE - Ausstellung von Kunstschaffenden an der Mannheimer Abendakademie 32 x ab Fr, 21. Okt., 10 - 22 Uhr, Abendakademie, Café U 1, Eintritt frei, B130000

★ 🇩🇪 Acrylmalerei für Kinder Zusammen lernen wir verschiedene Techniken der Acrylmalerei kennen. Wir probieren sie aus und malen danach mit Acrylfarben, Pinsel, Spachtel und Schablone auf unsere Leinwände. Sa, 22. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 26 €, B166016

Eidler Stein Achat

Sa, 22. Okt., 08.45 - 18 Uhr, Treff: OEG-Bahnhof Mannheim-Käfertal, 33 €, B172020

Entdeckungsreise Acrylmalerei Sa, 22. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 39 €, B166009

★ Herbstwald in Aquarell Sa, 22. Okt., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 28 €, B166025

Let us sing together - Workshop für Ukulele und Gitarre Sa, 22. Okt., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 15 €, B144050

Schreinern für Groß und Klein

Sa, 22. Okt., 12 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 58 €, B175004

★ Stetiger Wandel - eine kreative Auszeit Dieser Kurs ist ein spielerischer, simpler Einstieg kreativen Schaffens mit Hilfe cleverer Tricks und Methoden. Inspiration und neue Eindrücke können nach Lust und Laune im Anschluss auch einfach im Alltag selbstständig umgesetzt werden. Sa, 22. Okt., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, Foyer, 20 €, B165012

Literarisches Schreiben: Plot- und Figurenkonzeption Sa, 22. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 56 €, B137008

Familienführung So, 23. Okt., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196033

★ Im Angesicht der Gefahr - Lesung der Literarischen Quadrate Manchmal hat sich der Mensch schon an sie gewöhnt, ein anderes Mal wird er von ihr überrascht: der Gefahr! Entscheidungen fallen in Sekundenschnelle, Reaktionen führen ins Unkontrollierte. Flüchten, kämpfen, sich ausliefern? Die Augen verschließen oder einfach abwarten? In der Gefahr kann sich der Mensch neu entdecken. Aber ergreift er die Chance? Mi, 26. Okt., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 06, Eintritt frei, B135000

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop Sa, 29. Okt., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 39 €, B178001

★ Porträt in Aquarell

In diesem Workshop malen wir realistische Porträts in verschiedenen Perspektiven. Beginnen werden wir mit der Anatomie des Gesichts, anschließend beschäftigen wir uns mit den Proportionen sowie Licht und Schatten. So können Sie Schritt für Schritt lernen, wie ein Gesicht aufgebaut ist und wie Sie die richtigen Farbkombinationen für Ihr Porträt finden. Sa, 29. Okt., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 28 €, B166024

Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Sa, 29. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treff: Litfaßsäule im Atrium, 5 €, B196004

Ausstellungsrundgang in der Alten Sternwarte So, 30. Okt., 12 - 14 Uhr, Alte Sternwarte, A4, Mannheim, 12 €, B133004



© alex.pin/stock.adobe.com

NOVEMBER 2022

★ 🇩🇪 HERBSTFERIEN: Nähen für Kids 3 x ab Mi, 2. Nov., 09 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 109 €, B180010

★ 🇩🇪 Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige Do, 3. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Online, 15 €, B137001

🇩🇪 Spaß mit Ton für Groß und Klein Fr, 4. Nov., 16 - 18.15 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 33 €, B171030

Schreinerkurs Fr, 4. Nov., 15 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 79 €, B175000

Schreinerkurs Sa, 5. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 79 €, B175001

Zeichnen - von Anfang an! Sa, 5. Nov., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 45 €, B165004

Zeichnen - von Anfang an! 2 x ab Sa, 5. Nov., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 83 €, B165003

★ Nähen individuell und kompakt Sie lieben Mode und arbeiten gerne handwerklich? Sie möchten sich gerne eigene individuelle Mode herstellen, fühlen sich aber an vielen Stellen unsicher? Dann kommen Sie zu uns! Sie erlernen wichtige Grundlagen und Handgriffe und nähen unter professioneller Anleitung Ihr eigenes Kleidungsstück nach Schnittmuster. Themen: typgerechte Schnitt- und Stoffauswahl (nach Leistungsstand), Farb-, Stil- und Stoffkunde, Maßnehmen, Schnittanpassung, Anprobe, Nähmaschinenkunde samt Zubehör, Zuschneiden und natürlich unterschiedliche Nähtechniken. 3 x ab Sa, 5. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 139 €, B181000

Gold- und Silberschmieden Sa, 5. Nov., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 70 €, B172000

🇩🇪 HERBSTFERIEN: Mach Dein Fahrrad jetzt selbst flott - für Kinder Sa, 5. Nov., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 35 €, B178002

★ Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“ So, 6. Nov., 14 - 16.15 Uhr, Treff: MA, Kurpfalzbrücke, Anlegestelle Museumsschiff, 16 €, B185002

Ölmalerei nach Bob Ross So, 6. Nov., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 39 €, B166005

★ Garne und Stoffe mit Naturmaterialien färben 3 x ab Mo, 7. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 60 €, B182005

★ 🇪🇺 Porträtfotografie mit professionellem Fotomodel Die Lichtführung bei der Portraitfotografie ist immer entscheidend und meist wird das Licht passend zur Aufnahmeposition gesetzt. Doch in diesem Fotowalk machen wir es einmal anders. Hier platzieren wir unser Model im richtigen Licht! (Es wird ein Model anwesend sein.) Wir suchen uns die unterschiedlichsten künstlichen Lichtquellen, wie Straßenbeleuchtung, Schaufenster, Werbetafeln u.v.a.m. rund um und in den Planken - positionieren unser Fotomodel im rechten Licht und erarbeiten so die passende Aufnahmeposition. 2 x ab Di, 8. Nov., 18 - 21 Uhr, Treff: unterhalb des Steges zwischen Q6 und Q7, 89 €, B158000

★ Fadenkunst und Stickereien auf Textilien 4 x ab Di, 8. Nov., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 80 €, B182008

★ Gospel, Blues, Jazz und mehr Diese Musik berührt die Seele. Sie zu singen befreit und stärkt. Beim Singen können wir negative Energie abgeben. Jede Stunde beginnt mit Stimm-, Atem- und Artikulationsübungen. Wir singen a-capella-Stücke, die unserem Körper guttun, und schnelle Stücke, ein- und mehrstimmig, amerikanische und europäische ... Singen Sie mit! 6 x ab Di, 8. Nov., 18.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 58 €, B142043

Acryl- und Aquarellmalerei 6 x ab Do, 10. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 87 €, B166031

★ Experimentelle Techniken auf Karton 6 x ab Do, 10. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 97 €, B166000

Offene Keramikwerkstatt 4 x ab Fr, 11. Nov., 15.30 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 74 €, B171006

Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 8 x ab Fr, 11. Nov., 19.15-20.45, Abendakademie, Raum 403, 70 €, B165002

★ Classic meets Jazz - von Johann Sebastian Bach bis Leonard Bernstein Fr, 11. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, B140003

★ Der Mensch in der Kunst Künstler beschäftigen sich seit jeher mit der Darstellung des Menschen in der Kunst. Von Eva bis zu den Tanzenden, vom Krieger bis zur Siegesgöttin finden sich verschiedene Charaktere in der Sammlung der Kunsthalle Mannheim. Wir bewegen uns durch die Jahrzehnte zwischen den verschiedenen Skulpturen der Sammlung, zwischen Abbildung und Abstraktion. Angeregt von diesen Eindrücken begeben wir uns anschließend ins Atelier, um mit Ton eine eigene Figur zu gestalten. Sa, 12. Nov., 11 - 14 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 38 €, B168010

★ 🇩🇪 Cooles aus Müll - Workshop in der Ausstellung creativeSpace Sa, 12. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Café U 1, 25 €, B177000

Farbwelten - Monet Sa, 12. Nov., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, B166008

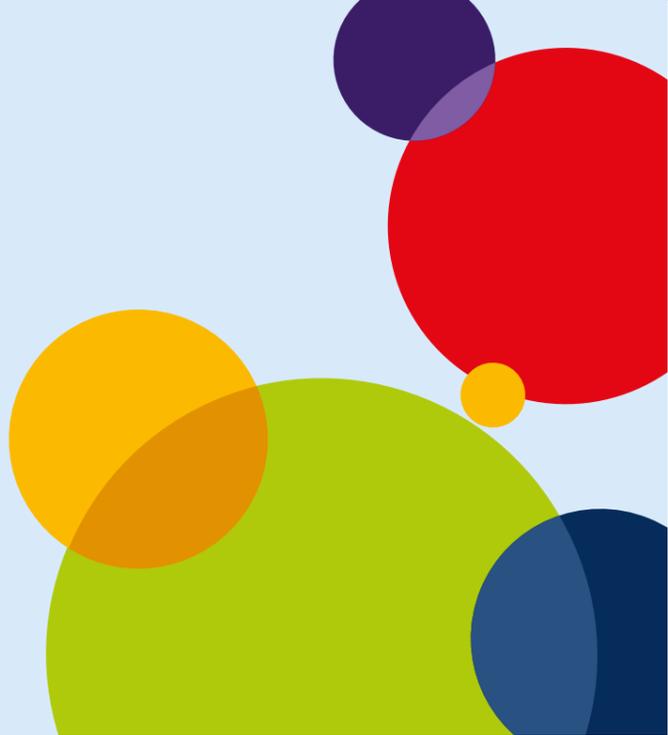
★ Weltmusik - Workshop Sa, 12. Nov., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 10 €, B149002

Keramik experimentell 5 x ab Di, 15. Nov., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 90 €, B171014

★ Highlightangebot 🇩🇪 junge vhs Angebot 🇨🇦 für Senior*innen 🇩🇪 Onlinekurs 🇪🇺 Blended-Learning-Kurs 🇪🇺 Hybridkurs 🇪🇺 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Die Kunst wischt den Staub des Alltags von der Seele.

Pablo Picasso (1881-1973)
spanischer Grafiker, Maler und Bildhauer



★ Adventsgestecke, Hängezapfen und Nikolausträußen

Wir gestalten ein Adventsgesteck mit 1 - 4 Kerzen aus nicht nadelndem gemischtem Koniferengrün für den Tisch oder für den Hauseingang. Dann ist auch noch Zeit für einen schön verzierten Hängezapfen für das winterliche Fenster und ein Nikolausträußen zum Verschenken oder zum Selbstbehalten.
Mi, 16. Nov., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, 23 €, B173001

🕒 Zeichnen für Kids

Fr, 18. Nov., 16.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 14 €, B165032

★ Chinesische Kalligraphie und Tuschemalerei

Sa, 19. Nov., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 37 €, B166071

Origami zu Weihnachten - Schachteln, Kästchen und andere Basteleien

Sa, 19. Nov., 11 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 410, 22 €, B174001

★🕒 Schmuckdesign für Kinder - Weihnachtsedition

Sa, 19. Nov., 10 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 32 €, B172009

Einführung in die Fotografie - Aufbaukurs (Basiskurs2)

3 x ab Sa, 19. Nov., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 150 €, B156001

★📖 Literarisches Schreiben: Subtext und Suspense

2 x ab Sa, 19. Nov., 11 - 16 Uhr, Online,
65 €, B137006

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende

2 x ab Sa, 19. Nov., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 74 €, B171021

★ 1. Kammerkonzert

So, 20. Nov., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, Saal, 12 €, B140002

★ Didgeridoo

Im Vordergrund steht die individuelle Förderung der Spieltechnik im Basis- und Fortgeschrittenbereich. Es werden verschiedene Atem- und Permanentatmungstechniken vorgestellt. Da die Permanentatmung auf dem Didgeridoo relativ leicht erlernbar ist, können Spieler aller Blasinstrumente davon profitieren. Zusätzlich lernen wir unterschiedliche Sounds (Tierlaute etc.) durch Sprachübungen, Stimmeneinsatz und spezieller Didgeridoo-Wörter, welche gerade für das rhythmisch akzentuierte Spiel für Fortgeschrittene wichtig sind.
Hinweis: Im Kurs können Sie ein einfaches Bambus-Didgeridoo für 35,00 Euro kaufen!
So, 20. Nov., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 314, 65 €, B143070

★ Adventskränze

Di, 22. Nov., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, 23 €, B173002

★ Adventskränze für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Mi, 23. Nov., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, 23 €, B173003

Schmuckstücke

Do, 24. Nov., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 33 €, B172006

Pottery

6 x ab Do, 24. Nov., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 108 €, B171017

★ Experimentelle Techniken auf Karton für Groß und Klein

Fr, 25. Nov., 15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 37 €, B166001

★ Improvisationstheater - Wir können so viel(e) sein!

2 x ab Fr, 25. Nov., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 68 €, B150101

★ KreativMAarkt

Sa, 26. Nov., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Foyer, Eintritt frei,
B130002

★ KreativMAarkt (für Aussteller*innen)

Sa, 26. Nov., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Foyer, 25 €, B130003

Lightroom für Fotograf*innen erklärt

Sa, 26. Nov., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 68 €, B160001

Wohnaccessoires aus Holz

Wir bauen ein edles Wohnaccessoire aus Holz - für die eigenen vier Wände oder zum Verschenken.
Sa, 26. Nov., 12 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 409, 52 €, B175003

★ The pottery experiment

2 x ab Mo, 28. Nov., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 47 €, B171001

Häkelspaß

8 x ab Di, 29. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 411, 106 €, B182009

Offene Keramikwerkstatt

Sie können unter Anleitung gezielt ein Projekt verwirklichen oder einfach das Material kennen lernen und Verschiedenes ausprobieren, z. B. Objekte, Gefäße, Figuren für drinnen und draußen. Die entstandenen Arbeiten gestalten Sie farbig mit Glasur, Engoben, Oxiden usw.
3 x ab Mi, 30. Nov., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 74 €, B171008

Stricken individuell

5 x ab Sa, 3. Dez., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, Raum 411, 83 €, B182004

DEZEMBER 2022

★ Weihnachtskarten

Sa, 3. Dez., 16 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 19 €, B174004

Airbrush-Technik für Anfänger*innen

Von der Werbeillustration über Custom- und Bodypainting bis hin zum Modellbau - die Airbrush-Technik wird heute in den unterschiedlichsten Bereichen angewandt. Ob Foto oder hyperrealistisch - durch schöne Farbübergänge/Verläufe schafft Airbrush faszinierend fantastische Bildwelten. Richtige Handhabung, Möglichkeiten und Techniken im Umgang mit der Spritzpistole sowie die Farbenlehre werden im Workshop vermittelt. Sie verwenden Acrylfarben auf Wasserbasis.
2 x ab Sa, 3. Dez., 09 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 70 €, B166040

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht

2 x ab Sa, 3. Dez., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 83 €, B166020

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht

Sa, 3. Dez., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 45 €, B166021

Einführung in die Porträtfotografie

3 x ab Sa, 3. Dez., 10 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 405, 150 €, B158001

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht

So, 4. Dez., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 45 €, B166022

★ 1. Orchesterkonzert

Das Kammerorchester führt zusammen mit dem Universitätschor Mannheim Werke von Miroslav Skoryk (Ukraine), Arvo Pärt (Estland) und Peteris Vasks (Lettland) auf.
So, 4. Dez., 16 - 17 Uhr,
Konkordienkirche, R 2, 1, 12 €, B140007

Aquarell - Mischtechniken

8 x ab Mo, 5. Dez., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 95 €, B166035

🕒 Die Weihnachtsschreinerei

Am Anfang steht die Idee, aus dem Werkstoff Holz etwas Außergewöhnliches zu schaffen und am Ende ein kostbares Geschenk. Du erfährst etwas über die Anatomie des Holzes und lernst den Umgang mit einfachem Werkzeug. Wir machen Experimente und erforschen, wie wir Menschen den Baum nutzen. Unter fachkundiger Anleitung beschnupperst Du das Schreinerhandwerk und entdeckst Deine handwerklichen Fähigkeiten.
Sa, 10. Dez., 12 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 409, 39 €, B175006

Origami zu Weihnachten - Sterne, Teelichter & Co.

Sa, 10. Dez., 11 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 22 €, B174002

Photoshop für Fotograf*innen erklärt

Sa, 10. Dez., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 68 €, B160000

★ Weihnachtsspecial

Sa, 10. Dez., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Saal, 15 €, B140005

Keramik glasieren

Di, 13. Dez., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 19 €, B171023

🕒 Zeichnen für Kids - Weihnachtskarten

In diesem Kurs zeichnest du eigene Weihnachtsmotive wie Weihnachtsbäume, Adventskränze, Geschenke, Tiere im Winter, Rodeln, u.a. Die Karten kannst du dann an Eltern, Geschwister und Freunde verschenken.
Fr, 16. Dez., 16.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 14 €, B165034

★ Kalligraphie: Goldfingers...

2 x ab Fr, 16. Dez., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 52 €, B166065

JANUAR 2023

Kalligraphie: Fraktur im Kreis

6 x ab Mo, 9. Jan., 10 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 69 €, B166064

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

Gemeinsam fertigen wir an zwei Abenden Gefäße wie Tassen, Schalen und Vasen an. Anschließend werden diese mit Keramikmal Farben, sogenannten „Engoben“ behandelt. Von feinen floralen Zeichnungen über expressive Pinselaufträge bis hin zu unterschiedlichen Kratztechniken ist alles möglich - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Am letzten Abend werden die Ergebnisse mit einer transparenten Glasur überzogen und damit gebrauchsfertig.
3 x ab Di, 10. Jan., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 74 €, B171020

Acryl- und Aquarellmalerei

6 x ab Do, 12. Jan., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 87 €, B166032

📖 Die eigene Handschrift einfach optimieren

3 x ab Do, 12. Jan., 18.15 - 19.15 Uhr,
Online, 33 €, B166067

Keramik am Vormittag

9 x ab Do, 12. Jan., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 159 €, B171003

Pottery

9 x ab Fr, 13. Jan., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 159 €, B171018

★ „Mein Visionboard 2023“ – Visualisiere Deine Ziele und Träume!

Gestalten Sie Ihr eigenes Vision Board in Form einer Collage. Wir arbeiten mit Farben, Wort- und Bildschnipseln, Fotokarton und viel Fantasie!
In diesem Workshop ist Raum, über eigene Träume und Ziele für das neue Jahr nachzudenken und diese auch direkt zu visualisieren. Nehmen Sie sich eine Auszeit von der Jahresanfangshektik und nutzen Sie die Kraft der Bilder:

Bewegen Sie sich Schritt für Schritt zu Ihren Zielen hin, indem Sie sie jeden Tag mit Hilfe Ihres Vision Boards vor Augen führen. Sie werden angeleitet bei der Umsetzung Ihrer ganz persönlichen Zielcollage.

Sie brauchen keinerlei künstlerische Vorkenntnisse – es geht vor allem darum, den Kopf auszuschalten und kreativ zu sein. Wir beginnen mit einer kleinen Schreibübung. Im Anschluss daran wird Zeit sein, ein eigenes Vision Board zu erstellen und zum Abschluss des Workshops zu präsentieren.
Sa, 14. Jan., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 44 €, B166041

★ Kawaii! Lustige, niedliche Chibifiguren und Tierwesen zeichnen

Sa, 14. Jan., 11 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 405, 28 €, B165007

★🕒 Schmuckdesign für Groß und Klein

Sa, 14. Jan., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 411, 22 €, B172010

★🕒 Schmuckdesign für Kinder

Sa, 14. Jan., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 411, 31 €, B172008

★ Modedesign/Modeillustration

2 x ab Sa, 14. Jan., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 67 €, B165020

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende

2 x ab Sa, 14. Jan., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 81 €, B171022

Töpfern am Nachmittag

6 x ab Mo, 16. Jan., 15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 407, 108 €, B171005

StrickCafé

8 x ab Mo, 16. Jan., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 92 €, B182001

★📖 Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige

Sie haben Ihre Leidenschaft fürs Schreiben verloren oder möchten diese wieder möglichst schnell zum Leben erwecken? Gerade dann, wenn Sie viel schreiben, texten oder analysieren, kann das kreative Schreiben wieder ‚frischen Wind‘ in Ihre Sprache oder sogar ganz neue Ideen bringen. In der Veranstaltung stellt die Dozentin Übungen zu assoziativem Schreiben vor, die die Teilnehmenden leicht ausprobieren und für sich und ihre Zwecke weiterentwickeln können. Keine Vorerfahrung nötig - auch Neulinge im Thema sind herzlich willkommen!
Mi, 18. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, B137002

★ Experimentelle Techniken: Du und ich!

Fr, 20. Jan., 15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 37 €, B166002

🕒 Zeichnen für Kids

Fr, 20. Jan., 16.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 14 €, B165033

★ Zeichnen am Vormittag

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Elemente des Zeichnens zu entdecken und auszuarbeiten. Es geht nicht um die perfekte Zeichnung, sondern um den individuellen Ausdruck der Persönlichkeit. Wir werden uns mit Schraffieren, Licht und Schatten, Form und Komposition, Perspektive, Vorder- und Hintergrund sowie Proportionen beschäftigen. Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf ein Design Studium dienen.
5 x ab Fr, 20. Jan., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 65 €, B165000

★ Chinesische Kalligraphie und Tuschemalerei

Sa, 21. Jan., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 401, 37 €, B166072

Gold- und Silberschmieden

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren. Es entsteht ein Schmuckstück Ihrer Wahl (Ring, Anhänger, Ohrringe). Keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Betreuung.
Sa, 21. Jan., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 70 €, B172001

★ Origami und andere magische Basteleien

Die japanische Papierfaltkunst „Origami“ (oru = falten, kami = Papier) begeistert inzwischen in aller Welt. Nur durch Falten von Papier, ganz ohne Klebstoff und Schere, entstehen raffinierte Objekte wie Schachteln, Sterne, Kreisel und andere (rotierende) Objekte oder Figuren. Falten und Sich-Entfalten: so könnte das Origami-Motto lauten. In einer Art Yin-und-Yang-Bewegung von Entspannung und Loslassen einerseits und Konzentration, Sich-Sammeln und Fokussieren andererseits werden außerdem - und wie nebenbei - Feinmotorik, das räumliche Vorstellungsvermögen und mathematisches Verständnis geschult. Origami wohnt eine ganz besondere Magie inne. Die Kombination mit anderen magischen Basteleien drängt sich geradezu auf: sie alle versprechen jede Menge Spaß, im Fertigungsprozess wie in der anschließenden Benutzung dieser „zauberhaften“ Kreationen.
Sa, 21. Jan., 11 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 22 €, B174003

🕒 Schreibern für Groß und Klein

Sa, 21. Jan., 12 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 409, 58 €, B175005

★ Buchbinden

Sie erfahren, woraus ein Buch besteht und wie es aufgebaut ist, wie man alte Bücher repariert und pflegt, wie man sie sorgfältig auseinander nimmt und neu einbindet. Es wird auch gezeigt, wie man lose Blätter, Manuskripte, Zeitschriften usw. aufbereitet und in Buchform bringt. Dabei wird nicht nur die Technik erläutert, sondern auch die Geschichte, Kultur und Ästhetik des Buchs. Sie können danach selbstständig zu Hause weiterarbeiten.
3 x ab Do, 26. Jan., 18 - 22 Uhr,
Abendakademie, Raum 409, 119 €, B174000

★ Linolschnitt - eine der ältesten Kunst-Drucktechniken

Sa, 28. Jan., 13.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 403, 50 €, B166043

SPRACHE IST HEIMAT UND TOR ZUR WELT ZUGLEICH

Menschen aus aller Welt finden ihren Weg nach Mannheim. Inzwischen sind 167 der insgesamt 193 Nationalitäten der Vereinten Nationen in unserer Einwohnerschaft vertreten.

Die Gründe hierfür sind so vielfältig wie die Kulturen.

Manche verließen freiwillig ihre Heimat, um beispielsweise ein Studium aufzunehmen, als Fachkraft in Deutschland zu arbeiten oder weil sie sich verliebt haben und nun mit ihrem*r Partner*in ein neues Leben beginnen möchten.

Doch während die einen eine Ausbildung anstreben oder einer Arbeit nachgehen, werden andere durch wirtschaftliche Krisen oder Kriege dazu gezwungen, ihr Heimatland zu verlassen und sich ein neues Zuhause zu suchen. Mannheim ist für sie dann oftmals zunächst nur ein sicherer Ort vor der Bedrohung.

Der Verlust der alten Heimat, die mögliche Trennung von der Familie, von lieb gewonnenen Freund*innen und der gewohnten Umgebung wird meistens umso intensiver und belastender empfunden, je unwahrscheinlicher oder ungewisser eine Rückkehr in das Herkunftsland erscheint.

Das Leben von uns allen kann sich in einer globalisierten Welt aus den verschiedensten Gründen sehr schnell verändern. Das weckt ein starkes Bedürfnis nach Orientierung und Zugehörigkeit und steigert unsere Sehnsucht nach Halt und Geborgenheit.

Während für die zweite und/oder dritte Generation der Einwanderer*innen Mannheim ganz selbstverständlich ihre Heimat ist, müssen sich Neuzuwanderer*innen ein solches Gefühl im Laufe der Zeit erst erarbeiten – jedenfalls dann, wenn sie ihren Lebensmittelpunkt fortan hier bei uns und mit uns suchen.

Zu diesem Bewusstsein und zur Förderung gesellschaftlicher Teilhabe tragen vor allen Dingen das Erlernen der deutschen Sprache sowie eine Auseinandersetzung mit der Kultur, der Geschichte, der Rechtsordnung und den politischen Institutionen Deutschlands bei. All dies vermitteln wir in der Abendakademie in unseren vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskursen. Gute, solide Sprachkenntnisse steigern die Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt und legen den Grundstein für eine erfolgreiche Bildungskarriere.

Nutzen Sie unsere kostenfreie und kompetente Sprachberatung, die sich an Ihrem persönlichen Bildungshintergrund orientiert und den für Sie passenden Integrationskurs empfiehlt, damit auch Sie leichter in Deutschland Fuß fassen können und Ihre Chancen steigen, in Mannheim Ihre zweite Heimat zu finden! Als Volkshochschule helfen wir Ihnen gerne dabei!

Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

B362001 Jutta Steen, Diplompädagogin, Lerntherapeutin, Szilvia Santy Mo, 14 - 17.15 Uhr, 25 x ab 24.10. Abendakademie, Raum 316 229 € bei vorliegendem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein für den Integrationskurs, 229 € 463 € für Selbstzahler*innen

A1 Deutsch Modul 1 am Abend

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 1“, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-301081-0.

B303001 Leyla Huber Mo, 18 - 21.15 Uhr, 25 x ab 12.9. S 3, 10, Raum 3 229 € bei vorliegendem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein für den Integrationskurs, 229 € 463 € für Selbstzahler*innen

Mannheimer
Abendakademie

Infos:
Integrationskurse/
Studienbewerberkurse
Sprachberatung
0621 1076-166
deutsch@abendakademie-
mannheim.de



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

Integrationskurs Elternkurs, Modul 1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

B357001 Agata Sokolowski, Belinda Maria Flores Paco Mo, 9 - 12.15 Uhr, 25 x ab 21.11. Abendakademie, Raum 108 229 € bei vorliegendem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein für den Integrationskurs, 463 € für Selbstzahler*innen. Es gelten die Schulferien von Baden-Württemberg 229 €

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Wochenende

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 1“, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-301081-0.

B304001 Ulrike Landgraf Sa und So, 9.30 - 14.30 Uhr, 17 x ab 15.10. S 3, 10, Raum 3 229 € bei vorliegendem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein für den Integrationskurs, 229 € 463 € für Selbstzahler*innen



© Mannheimer Abendakademie

Foto aus der Premiere des soziokulturellen Theaterprojekts „Schwarzweißbunt“ (www.schwarzweissbunt-theater.de)



Aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

Was hat der Bau-Boom in der Region mit unserer Programm- bereichsleiterin und zwei Men- schen, die sich gar nicht kennen, zu tun? So viel vorab: Erfolgsge- schichten werden auch in Mann- heim geschrieben – und manch- mal haben wir Anteil daran.

Für Karin Brückner, Programm- bereichsleitung „Berufsbezogene Deutschförderung und Firmen- kurse“, und ihr Team ist es immer wieder bewegend, wenn Schü- ler*innen sich ihren nicht leichten Weg ins Arbeitsleben bahnen.

So auch bei Aneta Sensula-Bys- trzak. Die studierte Architektin kam 2011 mit ihrem Mann von Polen nach Deutschland. Sie besuchte einen berufsbezoge- nen Deutschsprachkurs an der Abendakademie, zu dem auch ein vierwöchiges Praktikum gehörte. Um die Chance auf ein solches zu erhöhen, schlugen Programm- bereich und Kursleitung den Teil- nehmer*innen vor, einfach bei den Unternehmen anzuklingeln und sich persönlich vorzustellen.

Gesagt, getan – und im Fall von Aneta Sensula-Bystrzak mit durchschlagendem Erfolg!

Auf das Praktikum bei den E7 Archi- tekten folgte eine Festanstel- lung; ihr Wissen erweiterte sie darüber hinaus in einem anderen Mannheimer Architekturbüro. Heute ist sie im INGENIEURBÜRO Karle GmbH, das zur itp-Gruppe gehört, als Fachbereichsleiterin tätig.

„Mannheim und Ludwigshafen, das sind Städte mit großen bau- lichen Veränderungen und da- mit verbundenen Visionen. Für Mannheim ist es die BUGA und die Entwicklung neuer Stadttei- le, für Ludwigshafen sind es Brü- cken-Großprojekte. Menschen wie Aneta Sensula-Bystrzak und deren Know-how werden gerade händeringend gesucht. Dies lässt sich auch deutlich an den vielen Firmenanfragen hinsichtlich be- rufsbezogener Sprachcoachings im Bereich der Bauträgergesell- schaften, Planungs- sowie Archi- tekturbüros erkennen“, so Karin Brückner.



Karin Brückner (stehend) besucht Saman Mohsin und Aneta Sensula-Bystrzak an ihrer beruflichen Wirkungsstätte. Das INGENIEURBÜRO Karle GmbH wurde 1967 als Vermessungs- und Planungsbüro gegründet. Es werden Projekte in der Ingenieurvermessung, Gleis- und Straßenplanung, in der örtlichen Bauüberwachung und Bauoberleitung durchgeführt sowie Projekte im Bereich CAFM und BIM angeboten.

© Mannheimer Abendakademie



© Mannheimer Abendakademie

Saman Mohsin (r.) im Unterricht mit seinen Klassenkameraden André und Kozhin

IN MANNHEIM BAUT MAN KARRIERE- LEITERN

Aus diesem Grund wunderte sie sich auch nicht, als sie vor einigen Wochen die Stimme von Aneta Sensula-Bystrzak bei einem Anruf wiedererkannte. Diese erkundigte sich, ob es unter den derzeitigen Schüler*innen Bauzeichner*innen oder Architekt*innen gebe, deren Sprachniveau bereits so weit fortgeschritten sei, dass sie in den Ar- beitsmarkt einsteigen könnten.

Mit Saman Mohsin, einem motivierten Archi- tekten aus dem Irak mit langjähriger Berufs- erfahrung, konnte ein geeigneter Kandidat gefunden werden. Sein berufsbezogener B2-Kurs befähigt ihn, als Fachkraft an Ge- sprächen mit Kolleg*innen, Kund*innen und Vorgesetzten teilzunehmen und auch eigene Vorschläge einzubringen. Nach der Vorstel- lung im Ingenieurbüro hat er seine Tätigkeit zum 1. August aufgenommen.

Wir freuen uns riesig, dass wir einmal mehr zeigen konnten:

Mit berufsbezogenen Sprachkursen geht es auch beruflich hoch hinaus.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE, DEUTSCH FÜR DEN BERUF

SEPTEMBER 2022

★ **C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 840 €, B341001

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, vhs Hockenheim, Vereinsraum, 229 €, B301901

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, Reilingen, 229 €, B301911

B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen
38 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 840 €, B331001

Berufsbezogener Deutschkurs B2 mit Brückenelement am Vormittag (Kurs 3-9)
100 x ab Mi, 21. Sep., 8.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, Raum A, Eintritt frei, B494004

Berufsbezogener Deutschkurs C1 am Nachmittag (Kurs 1-110)
80 x ab Do, 22. Sep., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 06, Eintritt frei, B494016

★ **B1+ Deutsch am Abend**
34 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 605 €, B323001

OKTOBER 2022

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Nachmittag (Kurs 1-111)
80 x ab Di, 4. Okt., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 601, Eintritt frei, B494005

★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2**
8 x ab Di, 4. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 145 €, A333002

Berufsbezogener Deutschkurs C1 am Abend (Kurs 1-113)
100 x ab Mi, 12. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 105, Eintritt frei, B494019

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Wochenende
17 x ab Sa, 15. Okt., 9.30 - 14.30 Uhr, S 3, 10, Raum 3, 229 €, B304001

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 17. Okt., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 315, 229 €, B301401

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 229 €, B303301

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 101, 229 €, B303401

★ **C1 Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 710 €, B343001

Prüfung telc Deutsch B2 Oktober 2022
Sa, 22. Okt., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 106, 195 €, B380300

Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1
25 x ab Mo, 24. Okt., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 316, 229 €, B362001

★ **B2 Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 24. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 710 €, B333001

NOVEMBER 2022

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Vormittag
80 x ab Mi, 9. Nov., 8.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, Raum C, Eintritt frei, B494001

★ **B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
40 x ab Mo, 14. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 885 €, B331002

★ **C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
40 x ab Mo, 14. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 885 €, B341002

Einbürgerungstest November 2022
Fr, 18. Nov., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, B380004

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule November 2022
Sa, 19. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 106, 225 €, B380401

Integrationskurs Elternkurs, Modul 1
25 x ab Mo, 21. Nov., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 108, 229 €, B357001

Prüfung telc Deutsch B2 November
Sa, 26. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 106, 195 €, B380301

Du schaffst das

Lernen leicht gemacht:

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



© Daniel Ernst/stock.adobe.com

JANUAR 2023

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 108, 229 €, B303501

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 110, 229 €, B303601

 **A1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, B373101

 **A1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, B373102

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 9. Jan., 09 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 110, 229 €, B301501

 **A2 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, Eintritt frei, B373103

 **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, B373104

 **B1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, B373105

 **B1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, B373106

Einbürgerungstest Januar 2023
Fr, 20. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, B380006

★ **C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 30. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 840 €, B341003

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 30. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 109, 229 €, B301601

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 30. Jan., 09 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 112, 229 €, B301701

★ **B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 30. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 840 €, B331003



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.



Die Broschüre ist in folgenden Sprachen verfügbar:
Deutsch, Arabisch, English, Spanisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Polnisch, Russisch und Türkisch



Wussten Sie, dass Sprachenlernen einfacher wird, je mehr Sinne wir einbeziehen?

Tagtäglich verarbeiten wir eine große Anzahl an Eindrücken. Viele der aufgenommenen Informationen schaffen es nur in unser Kurzzeitgedächtnis und verschwinden dann für immer ins Nirwana. Um langfristig etwas zu behalten – wie beispielsweise Vokabeln oder Redewendungen in einer Fremdsprache –, ist die Aktivierung möglichst vieler Ebenen der Wahrnehmung wichtig.

Besonders gut gelingt das, indem wir verschiedene Sinne ansprechen. Laut Studien liegt die statistische Chance, sich ein Wort zu merken, das man nur liest, bei 10 bis 20 Prozent. Hören und sehen wir es aber, steigt die Merkquote direkt auf 50 Prozent. Wenden wir es darüber hinaus noch aktiv an, wie etwa im Gespräch, sind Erfolgchancen von bis zu 70 Prozent möglich.

Probieren geht über Studieren? Das gilt auch bei unseren Stadtrundgängen durch Mannheim in französischer und italienischer Sprache! Hotspots der italienischen Küche in den Quadraten oder Mannheimer Kunst auf Französisch – lernen Sie nicht nur Sprachen einfacher, sondern lernen Sie auch Mannheim neu kennen!

Zugleich wird Mannheim mit uns Ihr Tor zur Welt – denn mit über 27 Fremdsprachen im Programmangebot können Sie darüber hinaus nahezu den ganzen Erdball erkunden. Ob im Seminarraum, draußen oder online – das bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.

MIT ALLEN SINNEN LERNT SICH'S BESSER

Mannheim et l'Art

Französischsprachiger Stadtrundgang

Une longue histoire d'amour : de l'académie des Arts du Prince-Electeur Karl-Theodor aux Murals de Stadt-Wand-Kunst.

En 1758 s'ouvre à Mannheim l'Académie des Arts de Karl-Theodor. De cette date, Mannheim n'a pas arrêté d'être une ville où les Arts seront mis en valeur. Le musée des Arts modernes en est le parfait symbole. Cette promenade nous fera découvrir cette grande histoire d'amour entre les Arts et Mannheim : de l'art Baroque à l'art nouveau. Notre promenade se terminera par les Murals de Stadt-Wand Kunst et plus particulièrement celui de Akut, dans le carré F6.

Die Führung findet in französischer Sprache statt und eignet sich für Lernende des Französischen mit guten bis sehr guten Sprachkenntnissen.

B626550 Agnès Thuault-Pfahler
Stadtführung
So, 6.11., 10 - 11.30 Uhr
Treff: Mannheimer Schloss, Hauptportal
10 €

La Cucina italiana a Mannheim – italienischsprachiger Stadtrundgang

Kleingruppe

Sie lieben außer der italienischen Sprache auch die italienische Küche? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig!

In italienischer Sprache führt Sie die Kursleiterin zu „echten, authentischen“ Zutaten für die „echte italienische“ Küche. Wo findet man die frischsten sizilianischen Nachspeisen? Wo kann man am besten Salsiccia mit Fenchel oder Burrata kaufen?

Finden Sie es heraus – auf dem Wochenmarkt und in landestypischen Läden der Quadrate. Zusätzlich erhalten Sie einige Häppchen an Wissen rund um die Cucina italiana.

Arrivederci e buon appetito.

B646508 Cinzia Fenoglio
Stadtführung
Sa, 5.11., 9.30 - 11.45 Uhr
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus
15 € Bitte vorher anmelden!

A2 Englisch – „Best Ager“

Wiedereinsteiger*innen, Konversationskurs

Sie haben jetzt mehr Zeit und Lust, Englisch zu lernen? Sie möchten das in einer Gruppe von Gleichgesinnten tun? Herzlich willkommen!

Lehrwerk: „Easy English. A2: Band 1“, Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4.

B616305 Michaela Meffert
Di, 17.50 - 19.20 Uhr,
12 x ab 27.9.
Feudenheim-Gymnasium,
Raum E 10
116 € entfällt in den Schulferien

A1.1 Brasil-Portugiesisch

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Portugiesisch wird in neun Ländern auf vier Kontinenten gesprochen. Die Zahl der Sprecher*innen wird auf 250 Millionen geschätzt.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, tiefe und solide Kenntnisse der portugiesischen Sprache zu erwerben. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über portugiesische Sprachmelodien in verschiedenen Ländern. Neben Grammatik und Alltagskommunikation werden auch Themen wie brasilianische Gesellschaft, Kultur und Politik behandelt.

Dieser Onlinekurs wird über die Plattform Zoom angeboten.

Bitte beachten:

Anmeldung bis spätestens: 5.10., 9 Uhr. Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangs-Code rechtzeitig übermittelt werden kann.

Lehrwerk: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105420-5.

B652100 Daisy Cahen-Löwenthal Melo
Do, 19.30 - 21 Uhr,
10 x ab 6.10.
Onlinekurs
121 € entfällt in den Schulferien

Mannheimer
Abendakademie

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-mannheim.de

Infos:

Spanisch, Italienisch,
Sprachen der Welt
Petra Ehmann
0621 1076-273
p.ehmann@abendakademie-mannheim.de

Englisch, Französisch,
asiatische Sprachen
Manuela Heil
0621 1076-155
m.heil@abendakademie-mannheim.de



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

FREMDSPRACHEN

SEPTEMBER 2022

🇸🇵 **B1.1 Spanisch**

10 x ab Mo, 19. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 97 €, B630500

★ 🇬🇧 **B1/B2 English Conversation - Around the world in 10 weeks, Konversationskurs**

While the focus of this course is on Conversation, vocabulary, and we also do a touch of grammar. The conversion topics are based on Every day communication, current events and social interactions at B1+ level.

10 x ab Di, 20. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 81 €, B616670

A1.2 Englisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende, welche geringe Englischkenntnisse oder bereits einen A1.1 Kurs besucht haben. 10 x ab Di, 20. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 121 €, B610150

🇷🇺 **A1.1 Rumänisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Di, 20. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 145 €, B678105

🇷🇺 **A1.1 Russisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Di, 20. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 145 €, B679100

🇷🇺 **A2 Rumänisch, Auffrischung**
12 x ab Di, 20. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online, 147 €, B678200

🇯🇵 **A1.4 Japanisch - Teil 2**
15 x ab Di, 20. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Online, 145 €, B666380

B2 Französisch - Conversation et lecture, Konversation, Kleingruppe
15 x ab Di, 20. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Jugendhaus Waldpforte, 147 €, B626750

B1 Chinesisch für Fortgeschrittene, Kleingruppe
15 x ab Mi, 21. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 301, 145 €, B654410

🇷🇸 **A1.1 Serbisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 21. Sep., 10.45 - 12.15 Uhr, Online, 121 €, B669120

🇷🇸 **A1.2 Serbisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 21. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Online, 121 €, B669125

★ 🇪🇸 **Spanisch für Kinder als Fremdsprache (7-11 Jahre)**
Der Kurs richtet sich an Kinder, die Spa-nisch als Fremdsprache lernen möchten. Anhand von Spielen, Liedern und Ge-schichten erhalten die Kinder einen spie-lerischen Zugang zu dieser Sprache. 4 x ab Mi, 21. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 51 €, B630026

A2.1 Türkisch, Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*in-nen, die bereits Vorkenntnisse in der türki-schen Sprache haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Die Lehrinhalte sind hauptsächlich: Erweiterung der Kenntnisse in der türkischen Grammatik, Aussprache, Wortschatzerweiterung, Hören, Verstehen und Führung von Konversationen im Alltag. 10 x ab Mi, 21. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 97 €, B685200

B1 Englisch, Auffrischkungskurs
This course is to refresh the B1 English levels and the lessons are designed to improve student's Speaking, Listening, Reading and Writing Skills along with useful Grammar topics. 10 x ab Mi, 21. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 99 €, B614545

B2/C1 Englisch - Reading and Conversation, Konverstationskurs
We read current news articles and discuss them with the focus being on lively conversations. The topics are very varied; ranging from Politics, Science, Medicines, Travel, Social and Culture. 10 x ab Mi, 21. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 99 €, B618665

A1.1 Rumänisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissee
12 x ab Mi, 21. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 306, 116 €, B678100

A2 Rumänisch, Auffrischung
12 x ab Mi, 21. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 306, 116 €, B678205

B1/B2 Spanisch, Konversation und Grammatik
Dieser Kurs ist geeignet, um vorhandene Sprachkenntnisse und das Hörverständnis zu verbessern. Er bietet die Möglichkeit, im Gespräch die Ausdrucksfähigkeit zu üben und den Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu vertiefen. 12 x ab Do, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 105, 116 €, B636665

A2.1 Arabisch
10 x ab Do, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 509, 97 €, B651200

A1.4 Spanisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 503, 97 €, B630250

🇬🇧 **B1 Englisch „Best Agers“, Konversationskurs**
Sie haben jetzt mehr Zeit und Lust, Eng-lisch zu lernen? Sie möchten das in einer Gruppe von Gleichgesinntn tun? Herzlich willkommen! 12 x ab Do, 22. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 116 €, B616522

B2 Englisch - Reading and Talking, Konversationskurs
Have an interesting conversation - time for translating and interpreting lyrics, reading newspaper articles, short stories, having a look at some English idioms and not to forget revising some important grammar. In a relaxing atmosphere you can „let your hair down“ and hopefully you will be „over the moon“ at the end of the lesson. 12 x ab Do, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 116 €, B616725

★ **La cucina italiana a Mannheim - Italienischsprachiger Stadtrundgang, Kleingruppe**
Sie lieben außer der italienischen Sprache auch die italienische Küche? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig! In italienischer Sprache führt Sie die Kursleiterin zu „echten, authentischen“ Zutaten für die „echte italienische“ Küche. Wo findet man die frischsten sizilianischen Nachspeisen? Wo kann man am besten Salsiccia mit Fenchel oder Burrata kaufen? Finden Sie es heraus - auf dem Wochenmarkt und in landestypischen Läden der Quadrate. Zusätzlich erhalten Sie einige Häppchen an Wissen rund um die Cucina Italiana. Arrivederci e buon appetito. Sa, 24. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus, 15 €, B646507

A2.1 Englisch
15 x ab Do, 22. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 145 €, B610320

🇮🇹 **B1.4 Italienisch, Kleingruppe**
13 x ab Fr, 23. Sep., 11.15 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 147 €, B640655

🇮🇹 **B2 Italienisch, Konversation, Kleingruppe**
13 x ab Fr, 23. Sep., 09.30 - 11 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 126 €, B646710

A1.1 Spanisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Fr, 23. Sep., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 97 €, B630110

A1.2 Spanisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Fr, 23. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 97 €, B630115

B1.4 Spanisch, Kleingruppe
10 x ab Fr, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 97 €, B630650

★ 🇬🇷 **Neugriechisch für Kinder (6 bis 12 Jahre)**
Dieser Kinderkurs eignet sich sowohl für Nicht-Muttersprachler*innen als auch für Kinder, die bereits im familiären Umfeld erste Erfahrungen mit der griechischen Sprache gemacht haben. Auf spielerische Weise und in angeneh-mer Atmosphäre können die Kinder hier Griechisch lernen, z. B. mit aufregenden Spielen, Liedern und lustigen Reimen. Der Sprachunterricht ist dank unterschied-licher Konzepte und eines kinderfreund-lichen Vokabulars stets altersgerecht. Das Sprachwissen wird mit dem Fokus auf Kommunikation und Interaktion kontinu-ierlich vertieft. Die Kursleiterin ist griechische Mutter-sprachlerin, die pädagogisch besonders geschult ist und dem Kind nicht nur bei der Verbesserung seiner sprachlichen Fähigkeiten hilft, sondern gleichzeitig sicherstellt, dass es dabei Spaß hat! 5 x ab Fr, 23. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 49 €, B660050

🇷🇺 **A1.3 Russisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
12 x ab Fr, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, 145 €, B679115

🇰🇷 **B1.1 Koreanisch, Mittelstufe**
10 x ab So, 25. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Online, 121 €, B668460

🇩🇰 **A1.1 Dänisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
Dänisch wird von etwa 6 Millionen Men-schen gesprochen, hauptsächlich in Däne-mark, aber auch in Südschleswig, in Grün-land und auf den Färoern. Dänisch gehört zu den germanischen Sprachen. Daher gibt es eine gewisse Ähnlichkeit sowohl mit dem deutschen Satzbau als auch dem deutschen Vokabular. Charakteristisch für Dänisch ist die von der Schreibweise stark abwei-chende sehr selbstlaut-reiche Aussprache. Dänisch A1.1 ist für Anfänger*innen und er-fordert deshalb keine Vorkenntnisse. Durch abwechslungsreiche Wiederholungen üben und automatisieren wir die Aussprache und den Wortschatz, so dass man sich am Ende des Kurses mit kurzen, einfachen Fragen und Antworten erfolgreich auf Dänisch zu den Themen Kennenlernen, Freizeitaktivi-täten/Tagesablauf und Essen/Bestellen verständigen kann. 10 x ab Mo, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 121 €, B656100

🇩🇰 **A2.1 Dänisch**
10 x ab Mo, 26. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, 121 €, B656200

A1.1 Neugriechisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Mo, 26. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 509, 145 €, B661100

A1.2 Neugriechisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 509, 145 €, B661110

A2.4 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire
12 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 118 €, B624420

A2/B1 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire
Découvrons la France en lisant et en discutant des textes divers sur la vie quotidienne, le tourisme, les régions et la culture de la France sans oublier des exercices audio et grammaticaux.“ 12 x ab Di, 27. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 118 €, B626430

B1/B2 Kroatisch, Konversationskurs
15 x ab Di, 27. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 103, 145 €, B669390

A1.4 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
12 x ab Di, 27. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 116 €, B640135

🇰🇷 **A1.2 Koreanisch - Teil 1**
10 x ab So, 25. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Online, 121 €, B668220

🇰🇷 **A1.4 Koreanisch - Teil 1**
10 x ab So, 25. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Online, 121 €, B668350

B2 Spanisch, Konversation und Grammatik, Kleingruppe
Dieser Kurs ist geeignet, um vorhandene Sprachkenntnisse und das Hörverständnis zu verbessern. Er bietet die Möglichkeit, im Gespräch die Ausdrucksfähigkeit zu üben und den Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu vertiefen. 12 x ab Di, 27. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 118 €, B636700



Hello Hola Salut Ciao

Oder doch lieber
koreanisch?

▶
**abendakademie-
mannheim.de**

© Contrastwerkstatt/stock.adobe.com

B2 Spanisch, Konversation, Kleingruppe
12 x ab Di, 27. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 118 €, B636705

A1.1 Italienisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Di, 27. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 301, 97 €, B640110

🇩🇰 **B2 Dänisch, Konversation**
10 x ab Di, 27. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, 97 €, B656425

🇩🇰 **B1.2 Dänisch**
10 x ab Di, 27. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 97 €, B656300

★ **A1.1 Chinesisch - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensiv**
15 x ab Di, 27. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, Raum 11, 145 €, B654120

🇩🇰 **A2.4 Dänisch**
10 x ab Mi, 28. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 97 €, B656205

🇩🇰 **C1 Dänisch, Konversation**
10 x ab Mi, 28. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, 97 €, B656455

A1.4 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
12 x ab Mi, 28. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 116 €, B640250

🇩🇰 **A2.2 Italienisch**
10 x ab Mi, 28. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 121 €, B640310

🇩🇰 **A2.2 Russisch**
12 x ab Mi, 28. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 145 €, B679210

A1.3 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
15 x ab Mi, 28. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 103, 145 €, B640150

B2 Französisch - Voyage en France, Konversationskurs
Pour vous préparer à votre séjour en France, nous lirons et discuterons des textes de magazines et journaux sur la vie quotidienne et sur certaines régions du pays. Divers exercices oraux nous aide-ront à améliorer notre compréhension du français, sans oublier nos connaissances linguistiques et grammaticales. 12 x ab Mi, 28. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, B626765

B2 Italienisch, Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik, Kleingruppe
15 x ab Mi, 28. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 103, 147 €, B646700

B1/B2 Französisch, Comprendre, lire, parler, Konversationskurs
12 x ab Do, 29. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, B626665

🇩🇰 **A2.4 Italienisch, Intensivkurs**
12 x ab Do, 29. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 217 €, B642450

A1.1 Kroatisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Do, 29. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 103, 116 €, B669100

A1.1 Italienisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Do, 29. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 103, 97 €, B640115

A2.4 Französisch, Auffrischkungskurs
12 x ab Fr, 30. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, B624435

B1 Französisch, Auffrischkungskurs
12 x ab Fr, 30. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, B624510

OKTOBER 2022

A1.1 Neugriechisch am Samstag, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Sa, 1. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 99 €, B661112

B2 Business English Essential
15 x ab Di, 4. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, Raum 10, 145 €, B618800

B1 Englisch - Easy Reading and Conversation, Konversationskurs, Kleingruppe
Would you like to meet a friendly, welco-ming group and practise your English in a relaxed atmosphere? In this course we read and discuss English texts that are not too difficult. We talk about a lot of different topics, but also include regular grammar repetition and listening comprehension exercises. No matter if you haven’t been in touch with English for years, just come along and join our course. 13 x ab Di, 4. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, 128 €, B616550

🇸🇦 **A1.1 Arabisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Di, 4. Okt., 18 - 19.45 Uhr, Online, 121 €, B651110

🇮🇹 **A2.1 Arabisch**
10 x ab Di, 4. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, 121 €, B651205

B2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Di, 4. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 104, 97 €, B646705

A2.3 Italienisch, Kleingruppe
10 x ab Mi, 5. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 301, 97 €, B640320

A2.3 Italienisch, Kleingruppe
13 x ab Mi, 5. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 104, 126 €, B640360

C1 Englisch - Reading and Discussion, Konversation, Kleingruppe
13 x ab Mi, 5. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, 128 €, B616930

A2/B1 Französisch - Lecture facile et conversation, Konversation, Kleingruppe
13 x ab Mi, 5. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 104, 128 €, B626470

★ **Highlightangebot**
🕒 **junge vhs Angebot**
👴 **für Senior*innen**
🇩🇪 **Onlinekurs**
🧑🏫 **Blended-Learning-Kurs**
👨🏫 **Hybridkurs**
👤 **Selbstlernkurs**
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

B2 University of Cambridge - First Certificate in English (FCE)
15 x ab Mi, 5. Okt., 18 - 20.15 Uhr,
Tulla-Realschule, Raum 10, 226 €,
B618920

C1 University of Cambridge/Preparation - Certificate in Advanced English (CAE)
The Cambridge English Advance course (CAE) prepares students to understand complex situations and speak English fluently at a higher level (C1). Preparing for CAE helps learners develop the skills to make the most of studying, working and communicating in English and the certificate is accepted internationally as proof of the right English skills for college and university studies. This CAE course covers all four language skills: Reading, Writing, Listening, Speaking, plus a use of English component which tests knowledge of grammar and vocabulary.
15 x ab Do, 6. Okt., 18 - 20.15 Uhr,
Tulla-Realschule, Raum 10, 226 €,
B618930

A1.4 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
13 x ab Do, 6. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, Raum 104,
126 €, B640260

A1.1 Brasil-Portugiesisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Portugiesisch wird in neun Ländern auf vier Kontinenten gesprochen. Die Zahl der Sprecherinnen und Sprecher wird auf 250 Millionen geschätzt.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, tiefe und solide Kenntnisse der portugiesischen Sprache zu erwerben. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über portugiesische Melodien in verschiedenen Ländern. Neben Grammatik und Alltagskommunikation werden auch Themen wie brasilianische Gesellschaft, Kultur und Politik behandelt.
10 x ab Do, 6. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 121 €, B652100

A1.3 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 6. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Online, 121 €, B640120

A2.3 Spanisch
10 x ab Do, 6. Okt., 18.30 - 20 Uhr,
Online, 121 €, B630400

A2 Englisch Klatsch, Kleingruppe
Ein schöner Weg, das Wochenende in entspannter Atmosphäre einzuleiten!
Wir lernen englische Sprachgrundlagen ebenso Small Talk und Vokabeln. Dies ist ein Anfängerkurs, aber auch alle, die ihre schlummernden Englischkenntnisse auffrischen wollen, sind willkommen.
10 x ab Fr, 7. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 97 €,
B610340

B2 Englisch - Saturday Conversation
5 x ab Sa, 8. Okt., 09 - 12.15 Uhr, Online,
97 €, B616745

A1.1 Arabisch, Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
5 x ab Sa, 8. Okt., 9 - 12 Uhr, Online,
121 €, B651115

A2-B2 Let's talk English - at home... Konversationskurs
Sie lernen schon eine Weile Englisch, aber jedes Mal, wenn Sie sprechen wollen, suchen Sie nach den richtigen Worten? Sie haben schon viel gelernt, wollen aber noch einen Schritt weiter gehen? Wenn Sie fließender sprechen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Es erwartet Sie eine perfekte Mischung aus lockerem Unterricht und lebendigen Gesprächen zu zweit und vielen tollen Menschen, die wie Sie Englisch lernen. Sie werden gemeinsam selbstbewusster in der Fremdsprache, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, worauf es wirklich ankommt, um fließend Englisch zu sprechen.
12 x ab Mo, 10. Okt., 18.44 - 19.45 Uhr,
Online, 94 €, B616330

A2/B1 Italienisch für den Beruf
8 x ab Mo, 10. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Online, 97 €, B648105

B1 Arabisch, Konversationskurs
10 x ab Mo, 10. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr,
Online, 123 €, B651300

A2.4 Italienisch
10 x ab Mo, 10. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 97 €, B640450

B1.3 Russisch
10 x ab Mo, 10. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 121 €, B679305

A1.4 Russisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Di, 11. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 97 €, B679120

A2/B1 Spanisch für den Beruf, Kleingruppe
Sie benötigen am Arbeitsplatz die spanische Sprache und haben bereits Vorkenntnisse, welche Sie vertiefen möchten?
Anhand kommunikativer Situationen der Berufswelt erwerben Sie weitere Kenntnisse der spanischen Geschäftssprache.
8 x ab Di, 11. Okt., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 301, 80 €,
B638100

A2/B1 Italienisch für den Beruf, Kleingruppe
8 x ab Mi, 12. Okt., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 301, 80 €,
B648100

A2/B1 Spanisch für den Beruf
8 x ab Mi, 12. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Online, 97 €, B638105

A2.4 Spanisch, Kleingruppe
10 x ab Mi, 12. Okt., 10.45 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 404, 97 €,
B630490

A1.1 Italienisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Mi, 12. Okt., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 97 €,
B640105

B2/C1 Französisch, Lire, comprendre et parler, Online, Konversation
12 x ab Mi, 12. Okt., 9 - 10.30 Uhr,
Online, 145 €, B626860

A1.1 Spanisch für Menschen mit Zeit, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
9 x ab Fr, 14. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 89 €,
B630100

B2/C1 Gruppo di lavoro „La piazza“, Intensivkurs
8 x ab Sa, 15. Okt., 09.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 103, 155 €,
B642700



Hei Ni Hao Namasté Kalimèra

Wir sprechen viele Sprachen.

 abendakademie-mannheim.de

© deagreeze/stock.adobe.com

A2 Französisch vhespresso, Konversationskurs
Dieser vhespresso-Kurs wird bereits ab 1 Teilnehmer*in garantiert durchgeführt. Durch die Begrenzung der Teilnehmer*innenzahl auf max. 3 Personen ermöglicht dieser das sehr intensive und individuelle Lernen.
5 x ab Mo, 17. Okt., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 273 €,
B626330

B2/C1 Italienisch, Intensivkurs, Kleingruppe
6 x ab Sa, 22. Okt., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 108, 118 €,
B642855

Une promenade au cœur d'un quartier ouvrier, Schwetz. Vorstadt, Französischer Stadtrundgang
Au XIXe siècle, Mannheim devient une ville industrielle. De grandes entreprises vont naître, et des noms, célèbres encore aujourd'hui font partir de la vie sociale de Mannheim : Engelhorn, Giuliani, Bassermann, Lanz, etc. En l'espace d'à peine 50 ans, la population augmente de façon spectaculaire, digne d'une ville américaine. Le quartier de Schwetzingerstadt est le symbole de cette croissance spectaculaire. Partons à la découverte de ce quartier : de la rue de Seckenheim, en passant par la Traitteur Straße.
So, 23. Okt., 10 - 11.30 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, 10 €, B626540

A1.4 Kroatisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mo, 24. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 315, 116 €,
B669105

A1.4 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mo, 24. Okt., 17 - 18.30 Uhr,
Online, 121 €, B640255

B1 Italienisch, Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik
Dieser Kurs ist geeignet, um vorhandene Sprachkenntnisse und das Hörverständnis zu verbessern. Er bietet die Möglichkeit, im Gespräch die Ausdrucksfähigkeit zu üben und den Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu vertiefen.
10 x ab Di, 25. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, 121 €, B646520

B1.1 Italienisch
10 x ab Di, 25. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Online, 121 €, B640440

B2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Di, 25. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 97 €, B646715

A2 Italienisch, Auffrischung und Grammatik
Dieser Kurs ist geeignet, um vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen. Er bietet die Möglichkeit, im Gespräch die Ausdrucksfähigkeit zu üben und den Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu vertiefen.
10 x ab Mi, 26. Okt., 16 - 17.30 Uhr,
Online, 121 €, B644300

A2/B1 Französisch - Prenez la parole!, Konversation
Prenez la parole! Parlez de vos loisirs, voyages, gastronomie mais aussi de thèmes d'actualité à partir de textes ou vidéos. Consolidez et élargissez votre vocabulaire. Révisez quelques points de grammaire!
12 x ab Mi, 26. Okt., 10.45 - 12.15 Uhr,
Online, 145 €, B626480

A1.4 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 27. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, 121 €, B640200

B1 Italienisch, Auffrischung und Grammatik
10 x ab Do, 27. Okt., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 308, 99 €,
B644500

B1 Italienisch, Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik
10 x ab Do, 27. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 97 €, B646510

B2/C1 Italienische Konversation
10 x ab Fr, 28. Okt., 9 - 10.30 Uhr,
Online, 121 €, B646850

C2 Italienische Konversation
10 x ab Fr, 28. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Online, 97 €, B646900

NOVEMBER 2022

La cucina italiana a Mannheim - Italienischsprachiger Stadtrundgang, Kleingruppe
Sie lieben außer der italienischen Sprache auch die italienische Küche? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig!
In italienischer Sprache führt Sie die Kursleiterin zu „echten, authentischen“ Zutaten für die „echte italienische“ Küche. Wo findet man die frischsten sizilianischen Nachspeisen? Wo kann man am besten Salsiccia mit Fenchel oder Burrata kaufen?
Finden Sie es heraus - auf dem Wochenmarkt und in landestypischen Läden der Quadrate. Zusätzlich erhalten Sie einige Häppchen an Wissen rund um die Cucina Italiana. Arrivederci e buon appetito.
Sa, 5. Nov., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim,
Altes Rathaus, 15 €, B646508

Mannheim et l'Art - Französischsprachiger Stadtrundgang
So, 6. Nov., 10 - 11.30 Uhr,
Treff: Mannheimer Schloss, Hauptportal,
10 €, B626550

A1/A2 Italienisch, vhespresso
4 x ab Mo, 7. Nov., 11 - 12.30 Uhr,
Online, 217 €, B640240

B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar
Dieser Kurs ist geeignet, um vorhandenen Englischkenntnisse und das Hörverständnis zu verbessern. Er bietet die Möglichkeit, im Gespräch über die unterschiedlichsten Themenbereiche die Ausdrucksfähigkeit zu üben und den Wortschatz zu erweitern. Auf die Grammatik wird bei Bedarf eingegangen.
10 x ab Mi, 9. Nov., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 307, 99 €,
B616780

B1 Englisch - English Conversation
7 x ab Di, 15. Nov., 13 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 307, 70 €,
B616525

B1.2 Japanisch - Teil 2
5 x ab Fr, 18. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 58 €, B666462

B1.2 Japanisch - Teil 2
5 x ab Fr, 18. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 58 €, B666462

A1.2 Albanisch, Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Der Kurs eignet sich für alle, die die albanische Alltagssprache kommunikationsorientiert erlernen möchten. Am Kursende werden häufig verwendete Ausdrücke verstanden und die Lernenden können sich sich in einfachen Sätzen über vertraute Themen unterhalten. Dieser Kurs behandelt diverse Themen wie sich vorstellen, wohnen, das Wetter, essen und kochen. Die Struktur und Grammatik dieser Sprache weisen Ähnlichkeiten aber auch viele Unterschiede mit der deutschen Sprache auf, was das Erlernen der albanischen Sprache besonders spannend macht.
10 x ab Fr, 18. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 99 €,
B650105

A1.2 Japanisch - Teil 1, Intensivkurs
10 x ab Sa, 19. Nov., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 307, 145 €,
B666230

A1.2 Arabisch Intensiv, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen
5 x ab Sa, 19. Nov., 9 - 12 Uhr,
Online, 121 €, B651120

BLACKFRIDAY: A1.1 Philippinisch/Tagalog, vhespresso, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
BLACK FRIDAY: 15 % Ersparnis gegenüber eines regulären Kurses!
Dieser vhespresso-Kurs wird bereits ab 1 Teilnehmer*in garantiert durchgeführt. Durch die Begrenzung der Teilnehmer*innenzahl auf max. 3 Personen ermöglicht dieser das sehr intensive und individuelle Lernen.
3 x ab Sa, 26. Nov., 09 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 306, 185 €,
B674720

BLACKFRIDAY: Schnupperkurs Zazaisch - Einführung in Sprache und Kultur, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
4 x ab Mo, 28. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 33 €,
B688115

DEZEMBER 2022

A1.3 Englisch
10 x ab Di, 6. Dez., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 509, 97 €,
B610180

A1.1 Chinesisch - Teil 2, Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen, Intensiv
15 x ab Di, 6. Dez., 18 - 19.30 Uhr,
Tulla-Realschule, Raum 11, 145 €,
B654200

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



A1 – Anfänger*innen
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



A2 – Grundlegende Kenntnisse
Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.



B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.



B2 – Selbständige Sprachverwendung
Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.



C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.



C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse
Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

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

Schon gewusst?

Allen Bürger*innen stehen jedes Halbjahr drei Stunden kostenlose Bildungsberatung zu.*

Alle Bereiche haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Berufliche Weiterbildung	Allgemeine Weiterbildung	Schulabschluss nachholen
Finanzierung einer Weiterbildung	Sprache lernen	Qualifizierung für das Ehrenamt
Stellenwechsel	Beruflicher Wiedereinstieg	Selbstständigkeit
Berufsabschluss nachholen	Anerkennung eines ausländischen Abschlusses	Ausstieg aus dem Beruf/Umorientierung
Studium beginnen	Teilselbstständigkeit neben dem Beruf	Grundbildung/Alphabetisierung

* Gilt nur für Bürger*innen des Landes Baden-Württemberg.

Mannheimer
Abendakademie

Bildungsberatung:
Monika Simikin
0621 1076-160
m.simikin@abendakademie-mannheim.de

KLEINE ERFOLGSGESCHICHTEN AUS DEM ECHTEN MANNHEIMER LEBEN

Die Bildungsberatung kommt auch zu Ihnen! So geschehen im Pilotprojekt „Wege finden“ des VHS-Landesverbandes Baden-Württemberg (wir berichteten). Hier wurden lernungsgewohnte und bildungsbenachteiligte Menschen in den Stadtteilen Neckarstadt-West und Jungbusch vor Ort beraten. Fünf vorher nicht berufstätige Frauen mit Migrationshintergrund konnten beraten werden und durchlaufen jetzt eine Qualifizierung oder gehen einer Beschäftigung nach.

Zwölf Frauen besuchten einen niedrigschwelligen Deutschkurs und einige von ihnen können nun in reguläre Angebote integriert werden. Durch das Projekt wurde die erste Hemmschwelle überwunden!



© lithiumphoto/stock.adobe.com

MAN LERNT NIE AUS, SONDERN IMMER NUR DAZU

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Da wohnt man jahrelang in einer Stadt oder Region, ist womöglich schon dort geboren und aufgewachsen. Schlaglöcher auf dem Weg – egal wohin – umfahren Sie blind, alle Nachbar*innen inklusive der Haustiere begrüßen Sie persönlich und mit Namen. Die Telefonnummer der örtlichen Pizzeria können Sie schon seit Ihrer Schulzeit auswendig im Schlaf aufsagen und auch die Öffnungszeiten der Bücherei haben Sie jederzeit und für alle parat.

Eigentlich gibt es nichts, was Sie nicht über Ihren Wohnort wissen. Und dann das! Plötzlich läuft Ihnen eine Information über den Weg, die gänzlich neu – und dann auch noch nützlich – ist. Hätten Sie das doch schon früher gewusst!

Wie zum Beispiel das Ding mit der kostenlosen Bildungsberatung. Deshalb hier für Sie – übersichtlich und zum An-den-Kühlschrank-Hängen!

BILDUNGSBERATUNG

Lernförderung und Nachhilfe

Wir bieten Nachhilfe für Schüler*innen aller Schularten und Klassenstufen in allen Fächern an. Die Unterrichtsinhalte sind flexibel und können an die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Auf Anfrage richten wir Kurse für unterschiedlich große Gruppen, für Teile von Klassen oder auch für einzelne Schüler*innen ein.

Die Nachhilfekurse können unterrichtsbegleitend nachmittags, abends oder am Wochenende sowie kompakt in den Schulferien stattfinden. Wir bieten Ihnen ein ausführliches unverbindliches Beratungsgespräch. Es besteht keine Vertragsbindung. Wir setzen qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte ein. Wir bieten lernpädagogische Zusatzangebote an. Wir arbeiten mit den Schulen zusammen.

Preise

Einzelunterricht:
30 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Kleingruppenunterricht (bis 3 Personen):
15 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Gruppenunterricht (bis 6 Personen):
8 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Finanzierung

Mit dem Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt die Bundesregierung Kinder aus sozial schwachen Familien. Sofern die Schule den Förderbedarf des Kindes bestätigt, können Familien, die eine der folgenden Leistungen beziehen, eine Übernahme der Nachhilfekosten beantragen: Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe nach dem SGB XII oder § 2 AsylbLG, Wohngeld oder Kinderzuschlag nach dem BKGG. Die Antragsformulare erhalten Sie bei uns.

Die Schule muss in diesem Formular den Nachhilfebedarf bestätigen. Die vollständigen Unterlagen müssen bei der Gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe vom Fachbereich Arbeit und Soziales und dem Jobcenter in D 1, 4-8 abgegeben werden. Dabei helfen wir gerne.

Daneben können Sie die Nachhilfe auch mit dem im Familienpass plus enthaltenen Gutscheine bezahlen.

Sollten Sie Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

Unsere Beratungszeiten sind

Mo - Do 10 - 12 Uhr
Mo, Di und Do 14 - 16 Uhr

Kontakt

Sie finden uns in der Abendakademie (U 1, 16 - 19) in Raum 204 und Raum 206.

LERNFÖRDERUNG, NACHHILFE

OKTOBER 2022

„Hurra, wir werden Eltern“

Sa, 1. Okt., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 14 €, B504011

Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentechniken mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks. Di, 11. Okt., 19 - 21 Uhr, Online, 24 €, B504000

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Do, 13. Okt., 16 - 18 Uhr, Online, 24 €, B504002

Babysitterkurs für Jugendliche

Sa, 15. Okt., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 406, 44 €, B504010

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Do, 20. Okt., 19 - 21 Uhr, Online, 24 €, B504001

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 29. Okt., 9 - 16 Uhr, Online, 65 €, B504003

„Fit in English“ - Die Zeitformen des Englischen im Überblick

4 x ab Mo, 31. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B512008

Aufsatztraining - 8. und 9. Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 12 - 14 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B508008

Besser in Englisch!

Unser Angebot: Wiederholung der Vokabeln und der unregelmäßigen Verben - Festigung der Grammatik anhand von Übungen - Verbesserung des Textverständnisses an verschiedenen Beispielen. In diesem Kurs soll aufgearbeitet werden, was im letzten Schuljahr zu kurz gekommen ist.

4 x ab Mo, 31. Okt., 12 - 14 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B512007

Besser in Französisch!

4 x ab Mo, 31. Okt., 13 - 15 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B514000

English Conversation

4 x ab Mo, 31. Okt., 09.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B512009

Förderkurs Deutsch

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Wir fördern den sicheren Umgang mit der deutschen Sprache. Wir üben Lesen und Schreiben. Wir trainieren die Kommunikation auf einfache und spielerische Weise.

4 x ab Mo, 31. Okt., 09.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B506008

Förderkurs Deutsch

4 x ab Mo, 31. Okt., 09.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B506009

Französisch verbessern ab der 9.Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 09.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B514001

Mathematik 6. Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 11.15 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B510002

Mathematik 8. Klasse

Wir bearbeiten Themen des laufenden Schuljahres und richten uns an den Wünschen der Schüler*innen aus.

4 x ab Mo, 31. Okt., 13.15 - 15.15 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B510004

Mathematik 9. Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 15 - 17 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B510005

Mathematik: 7. Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B510003

Rechtschreibung und Aufsatztraining 4. Klasse

Du möchtest noch ein bisschen sicherer in der Rechtschreibung werden? Wir wiederholen viele Rechtschreibregeln, z. B. kurze und lange Selbstlaute, die Groß- und Kleinschreibung, die s-Laute, u.s.w. Außerdem üben wir, wie aus Bildern kurze Geschichten entstehen können.

4 x ab Mo, 31. Okt., 12 - 14 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B508006

Rechtschreibung und Aufsatztraining- 5 und 6. Klasse

4 x ab Mo, 31. Okt., 12 - 14 Uhr,
Abendakademie, 86 €, B508007

Grundlagen Mathe-Abi 2022 - allgemeinbildendes Gymnasium

5 x ab Mo, 31. Okt., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, 105 €, B532000

Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse

5 x ab Mo, 31. Okt., 14.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, 105 €, B516001

Mathematik für die K1

5 x ab Mo, 31. Okt., 13.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, 105 €, B510007

Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse

Für Schüler*innen der 6. bis 9. Klasse (ab 2. Lernjahr). Motivationsaufbau, effektive Lernstrategien für den Kernwortschatz, Analyse von Lernlücken und Fehlermustern, Sicherheit in Konjugation und Deklination, Crash in syntaktischen Kasusfunktionen und Konstruktionen, Anwendungstraining in erfolgreicher Satzgliederung, Übersetzungstechniken an Texten.

5 x ab Mo, 31. Okt., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, 105 €, B516000

NOVEMBER 2022

Prüfungsvorbereitung: Tipps zum erfolgreichen Lernen

Welcher Lerntyp bin ich? Wie bereite ich mich am besten vor? Welche Unterstützung gibt es? Wann, wo, wie lerne ich am besten? Was gibt es drum herum zu beachten? Was hilft mir bei Prüfungsangst? Viele praktische Beispiele und anschauliche Sachinformationen.

Sa, 19. Nov., 10 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 503, 49 €, B504005

GRUNDBILDUNG UND BARRIERE-FREI LERNEN

NOVEMBER 2022

Gebärden-Café

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Mannheim und der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung und dem Gehörlosenverein Mannheim 1891 e.V.

Dieses Angebot richtet sich an Gehörlose, Menschen, die Gebärdensprache lernen und Menschen, die sich dafür interessieren. Wir bieten regelmäßig alle zwei Monate die Möglichkeit, dass Menschen mit und ohne Hörschädigung sich in Gebärdensprache unterhalten. Damit Lernende Unterstützung finden, werden Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort sein.

Sa, 26. Nov., 11 - 13 Uhr,
Stadtbibliothek im Stadthaus N1,
Eintritt frei, A580005

JANUAR 2023

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

Wir frischen gezielt unsere Kenntnisse der deutschen Rechtschreibung, der Zeichensetzung sowie der gängigen Grammatikregeln auf.

Zahlreiche praktische Übungen ermöglichen uns einen sichereren Umgang mit der deutschen Schriftsprache.

10 x ab Mo, 9. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 501, 50 €, B566001

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

Wir frischen gezielt unsere Kenntnisse der deutschen Rechtschreibung, der Zeichensetzung sowie der gängigen Grammatikregeln auf.

Zahlreiche praktische Übungen ermöglichen uns einen sichereren Umgang mit der deutschen Schriftsprache.

10 x ab Mo, 9. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 502, 50 €, B566021

Schreibtraining und Grammatik

Silben - Wörter - Sätze. Wir üben Lesen und Schreiben, lernen, unsere Fehler zu verbessern. Außerdem denken wir uns Texte aus und schreiben auf, was uns bewegt. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Der Einstieg ist immer möglich.

12 x ab Di, 10. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 502, 25 €, B562025

Schreibwerkstatt

Silben - Wörter - Sätze. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Wir lesen und schreiben zusammen. Der Einstieg ist immer möglich.

12 x ab Di, 10. Jan., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 501, 25 €, B562023

Schreibtraining und Grammatik 1
Silben - Wörter - Sätze. Wir üben Lesen und Schreiben. Dafür nutzen wir unterschiedliche Materialien. Wir arbeiten auch mit dem Computer und dem Smartphone. Wir lernen, unsere Fehler zu verbessern. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Der Einstieg ist immer möglich.

12 x ab Di, 10. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 502, 25 €, B560004

Schreibtraining und Grammatik 2

Silben - Wörter - Sätze. Wir üben Lesen und Schreiben. Dafür nutzen wir unterschiedliche Materialien. Wir arbeiten auch mit dem Computer und dem Smartphone. Wir lernen, unsere Fehler zu verbessern. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Der Einstieg ist immer möglich.

12 x ab Di, 10. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 501, 25 €, B560006

Wir lesen...

Im Alltag gibt es viele Anlässe zum Lesen: Straßenschilder, Plakate, Fahrpläne, Zeitschriften, Bücher... Wir nehmen uns Zeit, um Texte aller Art zu erkunden. Wir lesen gemeinsam und verbessern dabei unsere Lesefertigkeit.

12 x ab Di, 10. Jan., 12 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 501, 10 €, B560008

a-b-c Lerncafé

Am Donnerstag-Nachmittag wird der Kursraum zum offenen Lerncafé. Haben Sie Probleme beim Lesen und Schreiben? Fällt Ihnen das Rechnen von alltäglichen Rechen-Aufgaben schwer? Möchten Sie zusätzlich zu Ihrem Kurs-Besuch in unserem Lerncafé lernen? Oder Bücher in einfacher Sprache lesen? In angenehmer Umgebung können Sie gemeinsam mit anderen Lerner*innen üben. Wir unterstützen Sie gerne dabei. Das Lerncafé können Sie ohne Anmeldung besuchen. Es ist kostenlos.

In den Schulferien ist das Lerncafé geschlossen.

6 x ab Do, 12. Jan., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 501, Eintritt frei, B564003

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
Buchstaben - Silben - Wörter. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Wir lesen und schreiben zusammen. Der Einstieg ist immer möglich.

12 x ab Do, 12. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 502, 25 €, B560001

mehrmalssechsmillionenerwachsene könnennichtichtig lesenundschreiben Wir helfen!

Wenn Sie diesen Text lesen und verstehen können, sind Sie besser dran als 6,2 Millionen erwachsene Menschen in Deutschland. Diese haben Schwierigkeiten mit der alltäglichen Schriftsprache und sind häufig auf fremde Hilfe angewiesen.

Seit Juni 2019 sind wir das **Grundbildungszentrum Mannheim** und damit

Ansprechpartner für Betroffene und deren Vertrauenspersonen:

- Wir beraten - ergebnisoffen und auf Wunsch auch anonym.
- Wir bieten Kurse an - vom Erlernen der Buchstaben bis zum sicheren Lesen und Schreiben von Texten. Darüber hinaus haben wir zahlreiche ergänzende Angebote in den unterschiedlichen Bereichen der Grundbildung.
- Wir ermöglichen die Begegnungen von Menschen, die das gleiche Problem haben - und feststellen, dass sie mit ihren Lese- und Schreib-Schwächen nicht alleine sind.

Ansprechpartner für Einrichtungen, Betriebe, Entscheidungsträger, Behörden und Ämter:

- Wir informieren über das Thema „Menschen mit geringer Lesefähigkeit und Schreibfähigkeit“
- Wir sensibilisieren zu den Kernfragen „Wie erkennen?“, „Wie ansprechen?“, „Wie helfen?“
- Wir schaffen Öffentlichkeit für das Thema und tragen so zur Enttabuisierung bei.
- Wir vernetzen die Institutionen – damit die Wege für Betroffene einfacher werden.
- Auf Wunsch richten wir passgenaue Grundbildungskurse für Ihre Einrichtung/Ihr Unternehmen ein.

Sie möchten sich zum Thema informieren? Sie kennen jemanden, der Probleme mit dem Lesen und Schreiben hat? Oder Sie haben selbst Probleme damit?

Rufen Sie uns an.

Ihr Grundbildungs-Team



Helga Hufnagel
☎ 0621 1076-185
✉ h.hufnagel@abendakademie-mannheim.de



Tanja Szymczak
☎ 0621 1076-187
✉ t.szymczak@abendakademie-mannheim.de

Unsere digitalen Angebote für Sie im Überblick

Onlinekurse und Onlinevorträge

 Unsere Onlinekurse sind Kurse, die online in virtuellen Räumen (bspw. über Zoom, Teams oder Big Blue Button) durchgeführt werden. Wie „normale“ Kurse haben Onlinekurse feste Anfangs- und Endzeiten, zu welchen eine Teilnahme möglich ist. Örtlich ermöglicht ein Onlinekurs absolute Flexibilität. Alle Teilnehmer*innen loggen sich in den virtuellen Kursraum ein – ganz egal, wo sie sich gerade aufhalten. Im Kursraum lernen dann alle gemeinsam – interaktiv über die Nutzung des Mikrofons oder des Chats. So ist der Onlinekurs eine Möglichkeit, trotz räumlicher Entfernung in den direkten Dialog zu treten.

Blended-Learning-Kurs

 Bei unseren Blended-Learning-Kursen werden verschiedene Formate (Präsenzkurs, Webseminare, digitale Selbstlernphase) miteinander kombiniert, z.Bsp. :

- Präsenz vor Ort + Selbstlernphasen
- Webseminare + Selbstlernphasen
- Präsenz vor Ort + Webseminare
- Präsenz vor Ort + Webseminare + Selbstlernphasen

Hybridkurs

 Bei unseren Hybridkursen ist ein Teil der Gruppe gemeinsam mit dem/der Kursleitenden vor Ort im Kursraum während sich der andere Teil online zuschaltet. So können Sie entscheiden, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen. Hybridkurse sind so gestaltet, dass auch bei der digitalen Teilnahme Interaktion mit den Teilnehmenden und der/dem Kursleitenden möglich ist.

Selbstlernkurs

 In einem Selbstlernkurs gibt es keine Live-Termine, stattdessen können Sie das Lernen zeitlich und räumlich flexibel gestalten. Selbstlernkurse können entweder als Videos (Video on Demand) bereitgestellt oder auf der digitalen Lernplattform vhs.cloud zur Verfügung gestellt werden. In manchen Selbstlernkursen steht eine Kursleitung für Fragen und Feedback zur Verfügung.

Live-Stream

 Bei einem Livestream können Sie eine Veranstaltung per Video verfolgen. Bei manchen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit per Chat Fragen an die Vortragenden zu stellen.



Durchblick deine Finanzen.

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

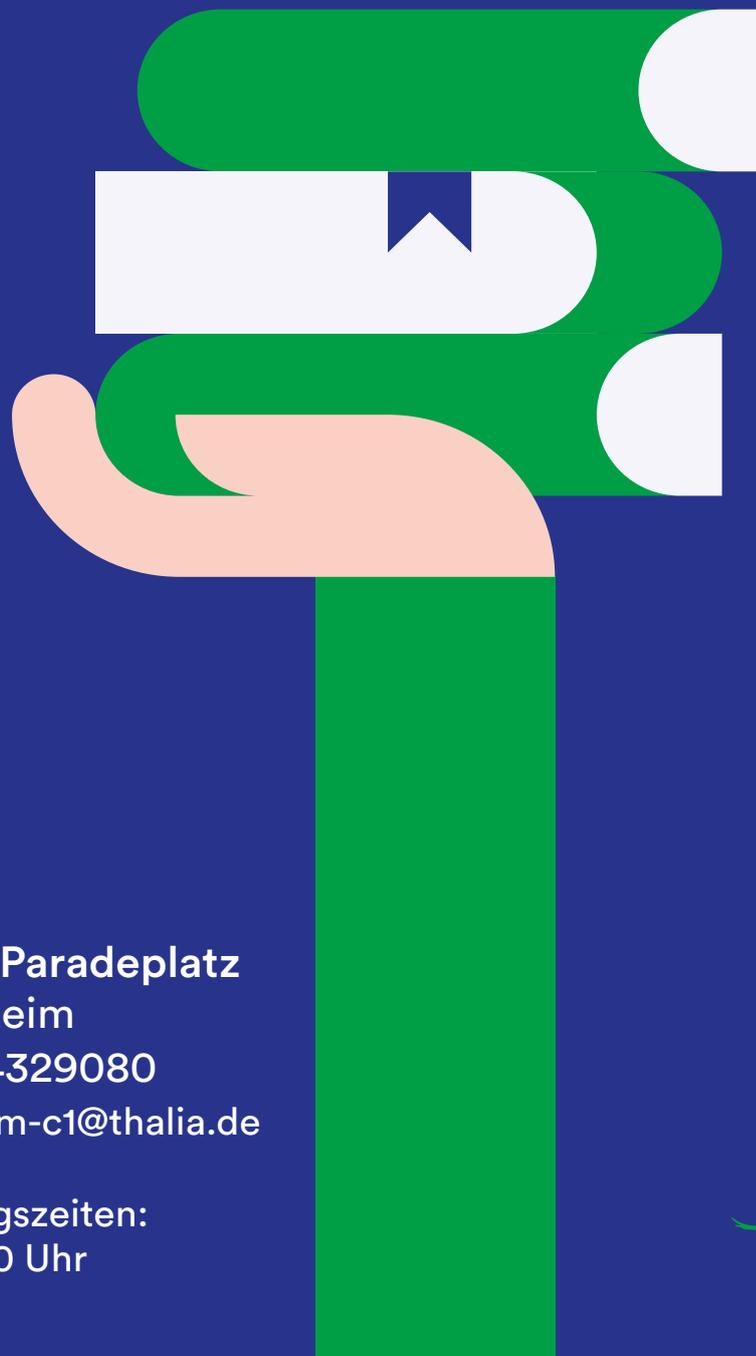
Jetzt freischalten auf www.spkrnn.de



Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Weil's um mehr als Geld geht.

Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



Thalia
C1, 6-7 – Am Paradeplatz
68159 Mannheim
Tel. +49 621 4329080
thalia.mannheim-c1@thalia.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.–Sa. 10–20 Uhr

 **Thalia**