

# MAGAZIN

# KRAFT DER

# VERNETZUNG

DEIN NETZWERK IST DEIN ERFOLG

Künstliche Intelligenz:

**Was bleibt Mensch?** 

Klima in Mannheim:

**Was sagt Dr. Peter Kurz?** 

Klar regional:

Was verbindet uns?

# **EDITORIAL**



Empfinden Sie manchmal auch ein gewisses Unbehagen, wenn von künstlicher Intelligenz, ChatGPT, Networking, Social Media und Vernetzung die Rede ist?

Die Welt dreht sich gefühlt täglich schneller und wir drehen uns mit. Manchmal halten wir inne und drehen uns auch um: Wie war das noch gestern? Welche Themen hatten wir? Und dann kommen die Bedenken, die jeder von uns kennt. Geht das nicht alles viel zu schnell, kann ich überhaupt noch folgen oder bin ich schon längst abgehängt? Darüber wollen wir gerne mit Ihnen reden. Denn Networking und Vernetzung bedeutet auch, dass wir nicht alleine sind. Neben der Welt im Netz stellen wir etwas viel Wertvolleres in Aussicht: Menschliche Verbindungen und Beziehungen.

Die Abendakademie mitten im pulsierenden Mannheim bietet ein großes Netzwerk an Bildungsangeboten. Als Volkshochschule eröffnen wir Chancen, neue Menschen kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und den Horizont zu erweitern. Sei es durch Sprachkurse, kreative Workshops, gemeinsames Kochen oder Tanzen, Vorträge, Diskussionsrunden und philosophische Gespräche – unser Angebot bildet viele Facetten des Lebens ab. Mit den Integrationskursen stärken wir das Zusammengehörigkeitsgefühl, wir schaffen Verständnis für andere Kulturen und Lebensentwürfe.

Wir haben unser Magazin "Kraft der Vernetzung" genannt. Nur gemeinsam werden wir die Zukunft sinnstiftend und gesund gestalten können. Das gilt auf vielen Ebenen, etwa, wenn es um die Gestaltung dieser Stadt geht, um Klimaziele, um soziale Gerechtigkeit, um ein friedvolles Miteinander. Alleine werden wir wenig ausrichten können, weder als Einrichtung noch als Privatperson. Oder, wie es der frühere Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz in unserem Interview sagt, wir sind nicht unabhängig. Deswegen legt die Abendakademie auch großen Wert auf ein gutes Miteinander in Mannheim. Auf die Zusammenarbeit mit der Stadt und vielen Kooperationspartnern, die in unserem neuen Magazin genannt werden.

Networking ist die Kunst, Verbindungen zu knüpfen, die unser Leben bunter und reicher machen. Dazu gehört auch, sich mit der digitalen Welt anzufreunden oder sie zumindest kennenzulernen. Es ist gewiss nicht alles Gold was glänzt, wenn es um künstliche Intelligenz oder um digitale Plattformen geht. Aber wir können uns den Risiken und Gefahren neuer Techniken nur stellen, wenn wir eine Ahnung davon bekommen, um was es eigentlich geht. Wir bieten viele Kurse an, die komplexe Themen einfach erklären. Wir reden darüber und wünschen uns, dass

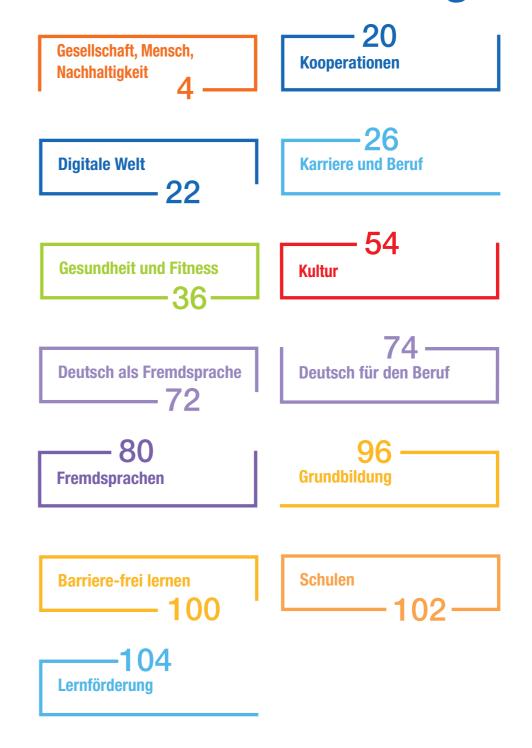
Haben Sie Mut für die Zukunft. Wir nehmen Sie gerne mit auf eine lebenslange Bildungsreise, gemeinsam mit anderen. Voller Freude und Neugierde, was uns das Leben noch bringen mag.

Lassen Sie uns gemeinsam wachsen!

ganz viele Menschen mitreden.

Herzlichst
Ihre Susanne Deß

# **Themen dieser Ausgabe**



Herausgeberin

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Verantwortlich

Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht

Mannheim

Handelsregister-Nr.

HRR 2816

#### **Gestaltung und Redaktion**

Frauke Kühnl Leonie Lehmann Thomas Umhey

**Druck** 

Laub GmbH & Co. KG

#### **Fotos**

stock.adobe.com Mannheimer Abendakademie

**Impressum** 

KRAFT DER

VERNETZUNG

DEIN NETZWERK IST DEIN ERFOLG



Mannheim ist ein heißes Pflaster. Das merken wir spätestens im Hochsommer in der Innenstadt. Der Asphalt flirrt vor Hitze, die Luft steht. Mannheim zählt zu den heißesten Städten Deutschlands. Und nicht nur das, Mannheim ist zudem eine Stadt mit großen versiegelten Flächen. Das bedeutet einfach gesagt: Viel Beton, wenig Grün. Eine Klimaanalyse der Stadt hat ergeben, dass die Mitteltemperatur bis zum Jahr 2050 um bis zu 2 Grad steigen wird. Das hört sich doch nicht viel an? Ist es aber: Heiße Sommertage und tropische Nächte nehmen zu, frostige Tage deutlich ab. Klingt doch gar nicht so schlecht? Leider doch. Denn Mannheim liegt nicht am Mittelmeer und die Stadt ist für dieses Klima weder gebaut noch geeignet.

Doch die Stadt ist auf Klimakurs; auf lokaler und regionaler Ebene gibt es Allianzen mit Industrie und Unternehmen. Sie hat den Klimaschutzpakt des Landes Baden-Württemberg unterzeichnet; mit dem Local Green Deal geht Mannheim als Pilotstadt voran und ist eine der ausgewählten Städte für die EU-Mission "100 klimaneutrale Städte bis 2030". Das Ziel: Bis 2030 soll Mannheim klimaneutral sein und den CO, Ausstoß um rund 80 % senken. Es geht um saubere Energie, eine kreislauforientierte Wirtschaft, gesundes Leben und ökologisches Bauen. Die Abendakademie ist mit im Boot. Bei uns finden Sie viele Kurse und Angebote zum Thema. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern wie beispielsweise der Klimaschutzagentur Mannheim, dem BUND Mannheim, der MVV oder dem Eine-Welt-Forum Mannheim e.V. veranstalten wir Vorträge oder Diskussionsabende und geben praktische Tipps zu Themen wie Gebäudebegrünung und Photovoltaik.

# MEHR ALS HEISSE LUFT IN MANNHEIM

# "WIR SIND NICHT UNABHÄNGIG"

Die großen Herausforderungen der Zukunft, vor allem aber der Klimawandel mit allen Konsequenzen, können nur gemeinsam angegangen und bewältigt werden. Mit Bündnissen, Kooperationen und in Netzwerken auf lokaler, regionaler und auch internationaler Ebene. Das sagt Dr. Peter Kurz. Er war 16 Jahre lang Oberbürgermeister von Mannheim und hat die Stadt weltweit in verschiedenen Gremien nicht nur vertreten, sondern auch als eine moderne Stadt mit Vorbildcharakter international verankert und bekannt gemacht. Mannheim geht als Pilotstadt voran und wurde von der Europäischen Union als eine von "100 klimaneutralen Städten bis 2030" ausgewählt.

Peter Kurz engagiert sich als Sonderbeauftragter des Deutschen Städtetages in dem von ihm mitbegründeten "Global Parliament of Mayors" sowie dem 2021 gegründeten Zusammenschluss der nationalen Städteverbände der G7-Staaten – "U7" genannt. Im September 2021 wurde er mit dem "World Mayor International Award" ausgezeichnet. In der Begründung der Jury hieß es unter anderem, Peter Kurz sehe in der Zusammenarbeit von Städten den Schlüssel einer positiven, globalen Entwicklung. Der "World Mayor" hat im August das Rathaus verlassen, doch er hinterlässt vieles was bleibt.

#### In den vergangenen Jahren konnte man den Eindruck gewinnen, dass der Klimawandel für Sie mehr und mehr zum alles entscheidendem Thema wird?

Das ist die zentrale Frage der Zukunft. Wir verbrauchen zu viele Ressourcen, das Zweieinhalbfache dessen, was die Erde eigentlich tragen kann. Wir müssen neu lernen mit der Natur zu leben, wir müssen uns grundlegend verändern. Das ist eine historisch nicht vergleichbare Herausforderung: eine grundlegende Transformation, die das ganze Leben betrifft. Das ist mir in den letzten Jahren deutlich klarer geworden.



Auf internationaler Ebene haben Sie als Person eine Vorreiterrolle und setzen sich dafür ein, dass Städte mehr gehört und besser eingebunden werden, warum ist das so wichtig?

Alle großen Zielstellungen lassen sich entweder vor Ort umsetzen oder sie funktionieren nicht. Diese Erfahrung habe ich gemacht und das betrifft nicht nur den Klimaschutz. Es geht auch um Themen wie Integration, Migration, Bildungsgerechtigkeit – um die Fragen des Zusammenlebens. Kommunen sind entscheidend und sie werden zu wenig gehört. Die bundes- oder europaweit vorgegebenen Rahmenbedingungen sind oft so gestaltet, dass die Städte diese Ziele nicht erreichen können. Besonders bedeutsam ist das weltweite Thema der nachhaltigen Stadtentwicklung: Das Wachstum der Welt wird in den Städten stattfinden. Eine bessere Entwicklung hier, wird entscheidend sein. Hier fehlt es aber beispielsweise an genügend Planer:innen in den Städten und es fehlt an Spielraum für die Städte, selbst entscheiden und Verantwortung übernehmen zu können. Kommunen haben zu wenig Kompetenzen. Wir sind von diesen Zuständen alle mit betroffen, auch wenn das nicht im Bewusstsein der meisten Menschen ist.

 $\lceil 4 \rceil$ 

Wir alle spüren, dass wir voneinander abhängen, der Gedanke der Unabhängigkeit funktioniert nicht mehr. Das Bewusstsein dafür ist gewachsen und im Wesentlichen gibt es zwei Reaktionen darauf: eine tiefe Verunsicherung einerseits und die Übernahme lokaler Verantwortung andererseits. Die Verunsicherung führt zu Resignation und zu dem Wunsch, sich abzuschotten. Die andere Reaktion ist, Verantwortung zu übernehmen und die Welt mit zu beeinflussen. Beides geschieht sowohl auf Regierungsebene als auch bei jedem Einzelnen. Und: die Haltung von Vielen beeinflusst die Politik wie auch umgekehrt.

#### Um auf Mannheim zurückzukommen, findet das hier Gehör und auch Niederschlag, was Sie angestoßen haben, was Sie international auf den Weg gebracht haben?

Wie stark das verinnerlicht ist, wird sich zeigen. Die Beschlusslagen in der Verwaltung sind jedenfalls auf breiter Basis getroffen worden. Da gibt es Strategien, Ziele, neue Organisationseinheiten und vieles mehr. Wenn es um die Wirkung auf die Stadtgesellschaft geht, würde ich eher sagen "noch nicht", da gibt es sicher noch eine Wegstrecke. Wobei wir bei vielen Unternehmen eine eigene Dynamik und Veränderungen sehen. Und natürlich bedeutet Erkenntnis noch nicht, dass auch umgesetzt wird. Das kennen wir ja von uns: "wir sollten mehr Sport machen, gesünder essen und so weiter", aber es fällt uns schwer. Das ist also ein Prozess.





# Welche Rolle spielen auf dieser Wegstrecke Einrichtungen und Bildungsträger?

Wenn wir die Frage stellen, wie unsere künftige Lebensgestaltung aussieht, dann merken wir natürlich, dass die individuelle Ebene eine große Rolle spielt. Bewusstseinsbildung ist ein ganz wesentlicher Punkt und neben dem Bewusstsein auch der konkrete Vorschlag, was ich anders gestalten kann. Die Angebote der Abendakademie sind in diesem Zusammenhang sinnstiftend. Es geht um Lebensqualitäten, die jenseits des materiellen Konsums liegen. Etwa: wo treffe ich andere Menschen, wie gestalte ich mein Leben im Hinblick auf Gesundheit, Ernährung und Weiterentwicklung? Das sind Fragestellungen, die extrem relevant sind. Hier hat die Abendakademie auch in der Vergangenheit schon vieles geleistet - im Sinne einer praktischen Lebenshilfe. Da müssen in Zukunft noch mehr Menschen erreicht werden. Mit der BUGA haben wir ebenso ein Bildungsangebot geschaffen, dass sehr viele Menschen erreicht. Etwa mit Anregungen, wie man seinen Garten für den Artenschutz angemessen gestalten kann.

# Werden wir es in Mannheim schaffen, das Klimaziel 2030 zu erreichen?

Aus eigener Kraft nicht. Da muss es auch entsprechende gesetzliche Regelungen und Finanzierungshilfen geben. Klimaneutralität können wir als Stadt weder rechtlich noch finanziell abbilden. Das EU-Projekt "Klimaneutrale Städte" ist deshalb vor allem auch als Lernprojekt gedacht - am Beispiel der Städte sollen die anderen politische Ebenen von Land bis EU etwas lernen.

#### Was tun Sie persönlich, was haben Sie verändert?

Zum Beispiel habe ich mir 2020 ein neues Fahrrad gekauft und fahre seitdem deutlich mehr Fahrrad, privat sowieso aber auch, wenn ich dienstlich unterwegs bin. Das funktioniert gut und ist auch ein Gewinn an Lebensqualität.

Das Interview mit Dr. Peter Kurz führte Frauke Kühnl

# Die vhs-Nachhaltigkeitsakademie

Onlinevorträge in Zusammenarbeit mit verschiedenen Volkshochschulen in Baden Württemberg



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

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

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

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

#### Themen und Termine:

Der beste Platz zum Leben Online-Lesung und Gespräch mit Anne Weiss

Mittwoch, 8.11.23, 19 Uhr, **D111061** 

Klimabewusste Ernährung -Möglichkeiten und Grenzen Donnerstag, 16.11.23, 18.30 Uhr, **111062** 

Stadtmobilität

Mittwoch, 29.11.23, 19 Uhr, **D111063** 

Reisemobilität/Tourismus

Freitag, 13.12.23, 19 Uhr, **D111064** 

Balkonkraftwerke - Mini-Photovoltaikanlagen für die individuelle Energiewende Freitag, 15.12.23, 18 Uhr, **D111065** 

Mobilität von Waren/Ressourcen Mittwoch, 10.1.24, 19 Uhr. **D111066** 

WIILLWOON, 10.1.24, 13 OIII,

**Photovoltaik** 

Dienstag, 30.1.24, 18.30 Uhr, **D111067** 

Anmeldung: 0621 1076-150 www.abendakademiemannheim.de

Infos: 0621 1076-0 info@abendakademiemannheim.de



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

Christopher Ottmann Programmmanager Planung



# EIN STARKES NETZ FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT

GESELLSCHAFT

- 6

#### **UNSERE REIHE: LEIPNER LÄDT EIN**

Im aktuellen Interview mit Ingo Leipner, dem Chefredakteur des Wirtschaftsmagazins econo (Ausgabe 03) äußert sich Ernst Ulrich von Weizsäcker über eine "neue Aufklärung", die dringend notwendig ist:



"Wir brauchen in der "vollen Welt' von heute eine neue Aufklärung, weil die "leere Welt" Vergangenheit geworden ist. Für die erste Aufklärung stehen große Geister wie Martin Luther, Rene Descartes oder Immanuel Kant... Doch sie entwickelten ihre wertvollen Gedanken in einer ,leeren Welt'. Als Fortschritt erlebten damals die Menschen, wenn sie neue Lagerstätten für Metalle oder Erdöl fanden.

Das können wir aber heute in einer "vollen Welt" nicht mehr als Fortschritt bezeichnen. Daher müssen wir ein neues Mindset entwickeln, das langfristige Klimaneutralität und biologische Vielfalt in unser Denken einbezieht. (...)

Gleichzeitig brauchen wir mehr Balance statt engstirniger Rechthaberei in der Wissenschaft. (...) Wenn wir als Zivilisation ein neues Gleichgewicht entwickeln, fällt es uns sicher leichter, auch an der Klimafront bestimmte Maßnahmen selbstverständlich zu realisieren, weil sie einfach vernünftig sind."

#### Lässt sich die "volle Welt" noch retten?

Leipner Lädt ein: im Gespräch mit Ernst Ulrich von Weizsäcker

Wir leben nicht mehr auf einer "leeren Erde", die wir beliebig plündern können. Das galt noch für die Zeit der ersten Aufklärung, die mit Namen wie Kant oder Descartes verbunden ist. Heute fordert Ernst Ulrich von Weizsäcker eine "Neue Aufklärung", die zu einer "vollen Erde" passt. Wir müssen unser Denken radikal ändern, wenn wir nicht ständig planetarischen Grenzen ("planetary boudaries") überschreiten wollen, was letztlich unsere Lebensgrundlage zerstört. Gibt es Alternativen zu einer ungebremsten Wachstumsökonomie?

D105060 Ingo Leipner, Dipl.-Volkswirt, Journalist Vortrag Di, 24.10., 18.30 - 20 Uhr

frei Abendakademie, Saal

#### **Globale Umweltkrise -Wo die Hoffnung liegt**

Leipner Lädt ein: im Gespräch mit Prof. Dr. Zita Sebesvári

Wir leben in einer vernetzten Welt. In dem Maße, in dem wir weltweit miteinander verbunden sind, nehmen auch die Risiken zu, die wir gemeinsam tragen. Diese Risiken manifestieren sich in Katastrophen, Artensterben. Umweltverschmutzung und wachsender Ungleichheit in der Welt. In einer Zeit der globalen Klima- und Biodiversitätskrise untersucht der "Interconnected Disaster Risks Report 2023" verborgene Risikokipppunkten und zeigt Lösungswege auf, die uns nicht nur von diesen Kipppunkten wegführen, sondern auch den Weg zu Hoffnung und Resilienz

D105062 Ingo Leipner, Dipl.-Volkswirt, Journalist

Do, 25.1., 18.30 - 20 Uhr frei Abendakademie. Saal

#### Ernst Ulrich von Weizsäcker:



Prof. Ernst Ulrich von Weizsäcker (geb. 1939 in Zürich) ist Wissenschaftler, Autor, Politiker und Pionier im Bereich Klimaforschung Nachhaltigkeit.

Unter anderem war er Direktor am UNO Zentrum für Wissenschaft und Technologie in New York und Direktor des Instituts für Europäische Umweltpolitik. Von 1998 bis 2005 war er Bundestagsabgeordneter für die SPD und ist seit 2009 Träger des Großen Bundesverdienstkreuzes. Heute ist er Ehrenpräsident des Club of Rome, einer gemeinnützigen Organisation, die sich für nachhaltige Entwicklung einsetzt. Sein neuestes Buch heißt "So reicht es nicht!", erschienen 2022 im Verlag Bonifazius. Ernst Ulrich von Weizsäcker ist Neffe des ehemaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker und Sohn des Kernphysikers und Philosophen Carl Friedrich von Weizsäcker.

#### Prof. Dr. Zita Sebesvári:



Prof. Dr. Zita Sebesvári ist eine der führenden Umweltwissenschaftlerinnen der Universität der Vereinten Nationen. Sie war Hauptautorin des IPCC-Sonderbe-

richts über Ozeane und Kryosphäre in 2019 und Leiterin des "Interconnected Disaster Risk Report", dessen Neuauflage im Oktober 2023 erscheinen wird. Sie ist stellvertretende Direktorin des Instituts für Umwelt und menschliche Sicherheit an der Universität der Vereinten Nationen in Bonn. Mit einem Doktortitel in Umweltwissenschaften von der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg und einem Diplom in Geschichte von der Eötvös-Lóránd-Universität in Budapest, Ungarn, ist sie eine international anerkannte Expertin in den Bereichen sozial-ökologische Risikobewertung und ökosystembasiertes Katastrophenrisiko.



#### **Energie aus Sonne, Wind und** Wasser forschend entdecken

Workshop in Zusammenarbeit mit dem Verein für Naturkunde Mannheim e.V.

An verschiedenen Stationen kannst du Lernspiele und Experimente zu den Themen Sonnenwärme, Sonnenstrom, Pflanzenkraft, Treibhauseffekt, Energiesparen wie auch Wind- und Wasserkraft kennenlernen und selbst durchführen.

Die Kursgebühr beträgt 5 € pro Kind in Begleitung eines aufsichtspflichtigen, kostenfreien Erwachsenen.

Es gibt jeweils Plätze für maximal 24 Personen (12 Kinder, 12 Erwachse-

D111040 Dr. Sabine Meßmer-Luz Tagesseminar Sa, 30.9., 12.30 - 14 Uhr **5 €** Abendakademie, Raum 106

D111041 Dr. Sabine Meßmer-Luz Tagesseminar Sa, 30.9., 15 - 16.30 Uhr

**5 €** Abendakademie, Raum 106

#### **Expedition am Vogelstangsee**

Exkursion in Zusammenarbeit mit dem Verein für Naturkunde Mannheim e.V.

Ich sehe was, was Du nicht siehst und das hat zwei, vier, sechs oder acht

Können Pflanzen etwa auch laufen?

Und wie schützen sich Tiere und Pflanzen in der kalten Winterzeit?

Komm mit auf eine spannende Expedition rund um den Vogelstangsee und lass uns gemeinsam die Tier- und Pflanzenwelt dieses Naherholungsgebiets entdecken.

Wettergerechte Kleidung wird empfohlen und falls vorhanden bitte eine Becherlupe mitbringen.

Die Kursgebühr beträgt 5 € für Erwachsene oder 5 € pro Kind in Begleitung eines aufsichtspflichtigen, kostenfreien Erwachsenen.

D111042 Dr. Sabine Meßmer-Luz Fr, 3.11., 10.30 - 12 Uhr Vogelstangsee Treff: Haltestelle Wallstadt West, (Bus 57 oder Stra-

#### Wie machen wir unsere Gesellschaft fit fürs Überleben?

So gut wie in den vergangenen 60 Jahren wird es mit unserer Art zu Wirtschaften nicht weitergehen können. Wir müssen unser Verhalten verändern. um das Überleben der Menschheit zu

Konzepte für nachhaltiges Wirtschaften gibt es zuhauf - doch warum scheinen selbst gutwillige Politiker machtlos zu sein gegenüber den herrschenden Strukturen? Brauchen wir wirklich permanentes Wachstum? Wie kommen wir weg von Konkurrenz und Gier, Shareholder-Value und Gewinnmaximierung?

Diese und andere Fragen beantworten wir in diesem Kurs anhand ausgewählter Alternativen und Lösungsvorschläge aus der Perspektive von sozialer Gerechtigkeit. Dabei gehen wir auch den historischen Ursachen der gegenwärtigen Situation auf den Grund.

Do., 5. Oktober, 18.15 Uhr - 20.30 Uhr, Ernst Ulrich von Weizsäcker: So reicht das nicht!

Do., 12. Oktober, 18.15 Uhr - 20:30 Uhr, **Ulrike Herrmann:** Das Ende des Kapitalismus

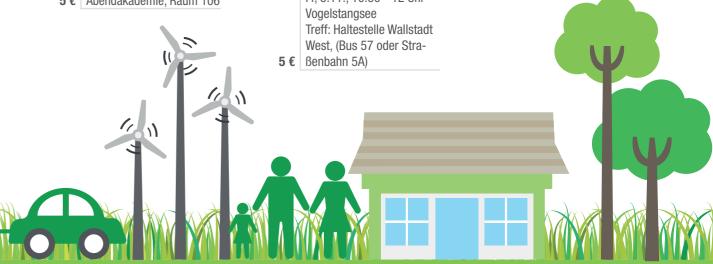
Do., 19. Oktober, 18.15 Uhr - 20.30 Uhr, **Thomas Piketty:** Mehr Gleichheit wagen

Do., 26. Oktober, 18.15 Uhr - 20.30 Uhr, **Ulrich Duchrow: Gieriges Geld** 

D116005 Michael Santak,

M.A. in Literatur-, Sozialund Kulturwissenschaften Do, 18.15 - 20.30 Uhr, 4 x ab 5.10.

**49 €** Abendakademie, Raum 410





# FREUNDSCHAFTEN IN ALLER WELT:

# **MANNHEIMS PARTNERSTÄDTE**

Ob China, Polen, die Ukraine, Israel oder Kanada, ob Frankreich, Wales, Moldau oder Litauen: Die Stadt Mannheim pflegt Freundschaften auf der ganzen Welt. Gemeinsam mit dem Förderverein Städtepartnerschaften Mannheim e.V. startet die Abendakademie im Januar 2024 eine Veranstaltungsreihe über die Partnerstädte. Dabei werden sowohl Menschen aus den jeweiligen Städten als auch Mannheimer:innen zu Wort kommen, die eine besondere Beziehung zu Land und Leuten haben. Die insgesamt 12 Städtepartnerschaften und zwei Freundschaften passen zu Mannheim und sind Ausdruck für die Weltoffenheit der Stadt.

Die Reihe beginnt mit einem Besuch aus der polnischen Partnerstadt Bydgoszcz. 1991 wurde die Städtepartnerschaft besiegelt. Bürgerschaftliche Kontakte wurden bereits Mitte der 80er Jahre geknüpft, insbesondere zwischen dem Stadtju-

gendring Mannheim und dem Polnischen Studentenverband. Heute gibt es sie auf allen Ebenen. Bydgoszcz, auch bekannt als Bromberg, liegt im Norden Polens und ist eine Stadt mit einer reichen Geschichte und einer vielseitigen Kultur. Es leben dort etwa 350.000 Menschen, was sie zu einer bedeutenden Metropole in der Region macht.

Städtepartnerschaften sind ein lebendiges Beispiel dafür, wie Städte über Grenzen hinweg zusammenarbeiten können, um eine bessere Zukunft für ihre Bürgerinnen und Bürger zu gestalten.



Sie wollen mehr von Bydgoszcz sehen? Dann machen Sie einen virtuellen Stadtrundgang (in engl. Sprache).

#### Mannheims Partnerstädte -**Bydgoszcz**

Polen und Mannheim: Begegnungen, Kultur und Geschichte

in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Städtepartnerschaften Mannheim e.V. und der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Mannheim-Ludwigshafen e.V.

In der ersten Veranstaltung unserer Partnerstädte-Reihe werden wir die wundervolle Stadt Bydgoszcz in Polen vorstellen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt dieser Partnerstadt Mannheims und entdecken Sie die Verbindungen, die unsere Städte seit vielen Jahren vereinen. Mit Hilfe von Bild und Ton werden wir die Schönheit und Vielfalt der historischen Stadt Bydgoszcz hautnah erleben können. Erfahren Sie mehr über die Geschichte der polnischen Gemeinschaft in Mannheim und lassen Sie sich von den Geschichten und Erlebnissen unserer Gäste inspirieren. Einer der Gäste der Podiumsdiskussion, Herr Piotr Pilkowski, ist Vorsitzender der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Mannheim-Ludwigshafen e.V. und kennt sowohl Bydgoszcz als auch Mannheim aus erster Hand.

Seien Sie dabei, wenn wir die Türen zu Bydgoszcz öffnen und Ihnen eine einzigartige Perspektive auf diese Partnerstadt geben. Lassen Sie sich von der Schönheit. den Menschen und der Kultur Bydgoszczs begeistern.

D106010 Podiumsdiskussion mit geladenen Gästen Moderation: Frauke Kühnl Do, 18.1., 18.30 - 20 Uhr frei Abendakademie, Saal

Den Förderverein Städtepartnerschaften Mannheim gründeten 28 engagierte Bürgerinnen und Bürger im März 2002. Der Verein will die internationalen Beziehungen der Stadt beleben, sowohl durch die ideelle, organisatorische und finanzielle Förderung von Initiativen, als auch durch eigenständig organisierte Veranstaltungen, Reisen und Treffen.

Vereine, Organisationen und Institutionen können bei partnerschaftlichen Begegnungen in Mannheim auch finanziell durch den Förderverein Städtepartnerschaften unterstützt werden.

Mehr Infos zum Förderverein finden Sie hier: www.partnerstadt-mann-

#### **Polnischer Tag**

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Städtepartnerschaften Mannheim e.V. und der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Mannheim-Ludwigshafen e.V.

Wir laden Sie herzlich zu unserem polnischen Tag ein! Tauchen Sie ein in die reiche Kultur und die herzliche Gastfreundschaft Polens und genießen Sie einen Tag voller spannender Angebote und Begegnungen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das Ihnen die Vielfalt Polens näherbringt. Entdecken Sie die polnische Küche mit einer Verköstigung traditioneller Spezialitäten. Lassen Sie sich von der polnischen Musik mitreißen und tauchen Sie ein in die lebendige Atmosphäre unseres polnischen Tages.

Sie haben die Möglichkeit, einen Einblick in die polnische Sprache zu bekommen. Schnupperangebote für Polnisch-Kurse werden angeboten, um diese schön-sanfte Sprache spielerisch kennenzulernen und erste Schritte zu wagen. Darüber hinaus bieten wir für Groß und Klein kostenlose, kreative Mitmach-Angebote im Foyer an.

Auch der persönliche Austausch mit Polen aus Mannheim steht im Mittelpunkt des polnischen Tages. Lernen Sie die Kultur, Traditionen und Bräuche Polens durch Gespräche und Interaktion kennen. Erfahren Sie aus erster Hand, wie Polen in Mannheim leben und arbeiten, und knüpfen Sie neue Kontakte zu Menschen, die eine Verbindung zu Polen haben.

Wir freuen uns darauf, Ihnen einen unvergesslichen Tag zu bieten, der Ihnen die Schönheit und Lebendiakeit Polens näherbringt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der polnischen Kultur inspirieren.

Niezwykly dzien polski w Mannheimer Volkshochschule - zapraszamy serdecznie! Badzcie z nami i cieszcie sie pelnym atrakcji dniem, podczas którego odkryjecie bogactwo polskiej kultury i serdeczność naszego kraju. Serdecznie zapraszamy!

**D106011** Piotr Pilkowski Sa. 20.1.. 10 - 17 Uhr frei Abendakademie, Saal Anmeldung: 0621 1076-150

www.abendakademiemannheim.de

Infos: 0621 1076-0



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

# "MEIN CHEF IST EIN GUTES VORBILD"

# VON DER FÄHIGKEIT, SICH SELBST UND ANDERE ANZUNEHMEN, OHNE ZU URTEILEN

Ulrich Nellen kam 1997 nach Mannheim. Der evangelische Theologe arbeitete als Pfarrer in der Trinitatis-Gemeinde und als Seelsorger an verschiedenen Mannheimer Kliniken. Er ist im Führungsteam der Notfallseelsorge in Mannheim und absolvierte mehrere Ausbildungen, unter anderem als individualpsychologischer "Christlicher Berater". Bei der Abendakademie bietet der 67-Jährige mit dem Kurs "Verbundenheit leben" an mehreren Abenden die Gelegenheit, Resilienz zu stärken und Schritte für ein liebevolles Miteinander zu finden.



# "Verbundenheit leben" – so nennt sich der Kurs, der ab Oktober in der Abendakademie, was erwartet die Teilnehmenden?

Als Seelsorger mit langjähriger Erfahrung habe ich oft erlebt, das zwischen der akuten Krise, in der es Hilfe gibt und einem längerfristigen psychologischen Angebot oft Wochen bis Monate vergehen. Das ist eine gefährdete Zeit, in der auch posttraumatische Belastungsstörungen entstehen können. Hier helfen niederschwellige Angebote, die die eigene Resilienz stärken. Das kann natürlich keine Therapie ersetzen, aber es kann Menschen helfen, besser gewappnet durchs Leben zu gehen. Das geschieht, wenn sie sich selbst und ihre Lebenssituation annehmen und damit umgehen. Resilienz nimmt in unserer Gesellschaft leider immer mehr ab. Große und stabile Familien, die vieles abfedern, gibt es immer weniger.

#### Für wen ist dieser Kurs interessant?

Letztlich für jeden Menschen unabhängig von Alter und Geschlecht. Ich bin gespannt, ob auch Männer kommen (lachend), die haben nämlich auch Gefühle, sie reden aber nicht darüber. Es geht darum, Fähigkeiten freizusetzen, sich selbst wahrzunehmen. Ein realistisches Selbstbild zu finden, sich und andere anzunehmen. Das geschieht im Gespräch; aktives und empathisches Zuhören hält einen Spiegel vor. Wie kommen meine Botschaften bei dem Anderen an? Gruppendynamik kann helfen und dafür brauchen wir einen geschützten Raum.

#### Sehen Sie sich selbst in der Rolle eines Beraters?

Nein es geht in keinem Fall darum, Ratschläge zu erteilen oder schnelle Lösungen zu finden. Jeder Mensch ist anders und ich habe ganz sicher keine Werkzeugkiste dabei. Viele Menschen wollen auch keine Lösungen, sondern vor allem reden. Ich werde als Coach und Moderator die Gruppe begleiten. Es geht darum, wohlwollend zu reagieren. Mein Chef ist da ein gutes Vorbild (lachend), Gott nimmt uns an, ohne zu urteilen. Seine Güte ermöglicht Veränderungen.

#### Hat der Kurs einen religiösen Hintergrund?

Nein, wie gesagt alle Menschen sind willkommen. Ich werde sicher keine Predigten halten, aber auch mit meinem Christentum nicht hinter dem Berg halten. Wobei transzendentale Beziehungen gut und hilfreich sind. So werden Menschen, die glauben, oft schneller gesund. Unabhängig davon, an was oder wen sie glauben. Der Kurs orientiert sich an dem Affinity-Gruppenprozess nach Paul Ferrini. Es geht darum, auf das eigene Herz zu hören und innere Ressourcen zu entdecken.

#### Was möchten Sie in diesem Kurs vermeiden oder wo werden Sie auch einschreiten?

Es wird keine Ratschläge geben, auch von anderen Teilnehmenden nicht. Wir wollen keine schnellen Lösungen anbieten. Wichtig ist mir auch, so genannte Gesprächskiller zu vermeiden. Also Sätze wie "Ach ja, das habe ich auch schon erlebt" oder das Gehörte zu rationalisieren oder zu banalisieren. Gesprächskiller zu kennen und zu vermeiden ist übrigens immer wichtig – egal, mit wem sie gerade reden.

Das Interview mit Ulrich Nellen führte Frauke Kühnl



# Was macht ein gutes Gespräch aus?

Diese Gesprächskiller sollten Sie vermeiden:

- Ach ja, das habe ich auch schon erlebt...
- Mir geht es gerade auch nicht gut...
- Es gibt auch Schlimmeres...
- Bei einem Problem gibt es immer mehrere Lösungen...
- Du bist noch zu jung...
- Es gibt immer einen Weg...
- Ich habe auch gerade so viel um die Ohren...
- Das ist ja eine dumme Frage...
- Bei Person X war das auch so...

Manchmal ist man im Gespräch unkonzentriert. Floskeln können verletzen und führen dazu, dass sich das Gegenüber nicht ernst genommen fühlt. Oft reagieren wir in Gesprächen zu schnell, wir wollen helfen ohne zu erkennen, was der andere wirklich benötigt.

#### Verbundenheit leben

#### Schritte zum liebevollen Miteinander

In einer kleinen Gruppe finden wir die innere Balance, uns zu öffnen, miteinander in Verbindung zu treten und gemeinsam zu wachsen. In diesem an den "Affinity-Gruppenprozess" nach Paul Ferrini angelehnten Kurs geht es darum, auf das eigene Herz zu hören und die inneren Ressourcen zu entdecken. Dafür schaffen wir eine Atmosphäre der Wärme und des Angenommenseins.

Geleitet wird die Gruppe von dem evangelischen Pfarrer Ulrich Nellen. Er ist seit vielen Jahren Klinik- und Notfallseelsorger sowie Coach und Berater.

An einem kostenlosen Gästeabend am 26. September können Sie für sich entscheiden, ob der Kurs "Verbundenheit leben" der richtige für Sie ist und ob sie bereit sind, Verantwortung für Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu übernehmen. So können Sie lernen, Ihre eigenen Ängste und die anderer Menschen so mitfühlend anzunehmen, dass sie keine Macht mehr über Ihr Leben haben.

Der Kurs beginnt am 10. Oktober und findet achtmal immer Dienstag von 18 - 19.30 Uhr in der Abendakademie statt. Der Kurs endet am 28.11. - das Gefühl der tiefen Verbundenheit wird bleiben.

#### Gästeabend zum Kurs

D122000 Ulrich Nellen
Di, 26.9., 18 - 19.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 405

#### **Surs**

D122001 Ulrich Nellen
Di, 18 - 19.30 Uhr, 8 x ab 10.10.
65 € Abendakademie, Raum 405

GESELLSCHAFT

T 12



#### Sie erzählen, wir hören zu Woche des mitfühlenden Zuhörens in der Mannheimer Abendakademie

Stellen Sie auch immer wieder fest. dass Menschen sich nicht mehr richtig zuhören? Immer schon beim nächsten Gedanken oder bei ihrem Smartphone oder nächsten Termin sind?

Wir würden das gerne ändern und Ihnen aufmerksam zuhören. Sie bekommen eine halbe Stunde Zeit, uns zu erzählen, was Sie gerade beschäftigt.

Wir hören zu, bewerten nicht, kritisieren nicht, geben keine unerwünschten Ratschläge. Wir hören einfach zu. Hört sich gut an? Dann kommen Sie in die Abendakademie!

Die Gespräche sind kostenfrei, anonym und vertraulich. Wir empfehlen, einen Termin zu reservieren - das ist auch ohne Angabe persönlicher Daten möglich - wenn Sie das möchten.

Dr. Adrian Tavaszi, Tel. 1076-109 oder Monika Simikin Tel. 1076-160.

Bei der Anmeldung reicht die Angabe eines Vornamens. Gerne können Sie sich auch anonym anmelden. Kein Therapie-Angebot.

D123000 Kursleiter\*innenteam Di - Fr. 14 - 15 Uhr. 4 x ab 24.10. frei Abendakademie, Saal

# **WIR HABEN EIN OFFENES OHR FÜR SIE**

"Hast Du mal ein Ohr für mich?" - diesen Satz haben wir alle schon gehört. Vielleicht auf dem Flur im Büro, oder auch im privaten Bereich. Gerne haben wir ein Ohr für andere, doch insgeheim schauen wir ungeduldig auf die Uhr, weil der nächste Termin wartet. Auch das permanente Online-Leben lenkt ab und verringert die Fähigkeit, sich auf das Gegenüber zu konzentrieren. Gleichzeitig wünschen wir uns, dass andere ein offenes Ohr haben. Dass sich Menschen Zeit nehmen, uns geduldig und liebevoll zuzuhören. Aufmerksam und konzentriert - ohne zu urteilen oder zu bewerten. Viele Menschen führen oft tagelang keine Gespräche, sie finden kein offenes Ohr. Genau das aber bietet die Abendakademie an - mitfühlendes Zuhören.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mannheimer Abendakademie nehmen sich Zeit und hören Ihnen mitfühlend und aufmerksam zu. Wir bieten Ihnen ein Gespräch in einem ungestörten Raum an.

Um diese Gespräche gut zu führen, haben unsere Mitarbeitenden entsprechende Seminare besucht. Dennoch haben wir keine therapeutische Ausbildung und können Ihre Probleme nicht lösen. Aber wir laden Sie zu einer Begegnung der besonderen Art ein. Aufmerksames Zuhören kann helfen, Dinge in einem anderen Licht zu sehen und die eigene Lebenssituation neu zu bewerten.

Die Gespräche sind kostenfrei, anonym und vertraulich. Sie sind maximal 30 Minuten lang. Fassen Sie sich ein Herz und reden Sie mit

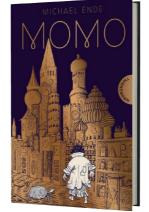
# **GEH DOCH ZU MOMO!**

Momo, die Heldin aus dem gleichnamigen Roman von Michael Ende, besaß eine wunderbare Fähigkeit: Sie konnte aktiv zuhören. Hier ein kleiner Ausschnitt aus dem Roman:

... so kam es, dass Momo sehr viel Besuch hatte. Man sah fast immer iemand bei ihr sitzen, der angelegentlich mit ihr redete. Und wer sie brauchte und nicht kommen konnte, schickte nach ihr, um sie zu holen. Und wer noch nicht gemerkt hatte, dass er sie brauchte, zu dem sagten die anderen: "Geh doch zu Momo!" ...

Was die kleine Momo konnte wie kein ande-

rer, das war: Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, Zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich Zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte; nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme ...







# **FrauenMACHT**

Do, 26. Oktober 2023, 19 Uhr Mannheimer Abendakademie, Saal



#### **Prof. Dr. Diana Pretzell** Erste Bürgermeisterin der Stadt Mannheim



Frau Prof. Dr. Pretzell ist seit Januar 2021 Bürgermeisterin für Bürgerservice, Klima, Umwelt, Technische Betriebe der Stadt Mann-

heim. In ihrer Verantwortung liegt der städtische Umwelt- und Klimaschutz und die die Umsetzung des Europäischen Grünen Deals auf lokaler Ebene. Ende Juli 2023 wurde sie vom Gemeinderat zur ständigen Stellvertreterin des Oberbürgermeisters gewählt.

Zuvor hat Frau Prof. Dr. Pretzell für den World Wide Fund for Nature (WWF) Deutschland gearbeitet, zuletzt als Direktorin für Biodiversitätspolitik. Von 2017 bis 2023 war sie Honorarprofessorin für Öffentlichkeitsarbeit in Umwelt- und Naturschutz an der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung Eberswalde. Frau Prof. Dr. Pretzell hat an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg promoviert und Journalismus und Forstwissenschaft in Hohenheim und Freiburg studiert.

Vortragsabend der Reihe ProMaFemale – Best Praxis – Female Leadership

#### **Dr. Sina Burkert** Director Engineering, Air Liquide Electronics Deutschland



wurde 1981 in der DDR geboren. Sie wuchs in zwei sehr unterschiedlichen politischen Systemen auf. Das gibt ihre eine doppelte Per-

spektive, um die Gesellschaft von verschiedenen Positionen aus zu bewerten und sich mit diesen Erfahrungen in die Gesellschaft einzubringen.

Sie wuchs mit dem Wunsch auf, alles zu sehen, alles zu lernen, alles zu leben, aber auch mit dem Glauben, dass sie, wenn sie wollte, in der Lage sein würde – um den berühmten Slogan des Feminismus der 80er Jahre zu verwenden - "alles zu haben".

Mit dem EU-Doppeldiplom als Diplom-Chemikerin und Diplom-Ingenieurin, dem Doktortitel, mehreren Stationen in verschieden Bereichen von Wissenschaft bis Wirtschaft, arbeitet sie heute als Direktorin bei Air Liquide.

Seit langem wird versucht, den Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien von Wirtschaft und Gesellschaft zu erhöhen. Versuche, Unternehmen dafür zu gewinnen, stießen zumeist auf Desinteresse, wenn nicht gar Widerstand. Der Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien wächst nur langsam oder stagniert sogar. Gerne wird das Vorurteil bemüht, es gäbe nicht genügend qualifizierte Frauen. Nur zögerlich werden Konzepte diskutiert, die tradierten Vorstellungen der Arbeitswelt in den Führungsetagen so auszugestalten, dass sie für Frauen mit Familienaufgaben attraktiver werden.

Wir laden Frauen ein, die sich in ihrem Arbeitsfeld durchgesetzt haben oder zum Thema forschen um aus erster Hand zu hören, sie das Thema wahrnehmen, ihren Erfolgsweg einordnen um dann gemeinsam zu diskutieren, wie Frauen auf dem Weg in Entscheidungspositionen unterstützt werden können.

#### **Manuela Queitsch**

Präsidentin des Deutschen Akademikerinnenbund e.V.



hat Maschinenwesen und Anglistik an der TU Dresden und Bibliotheks- und Informationswissenschaft an der Humboldt-Uni-

versität zu Berlin studiert und ist als Wissensmanagerin an der Sächsischen Landesbibliothek - Staats- und Universitätsbibliothek Dresden tätig. Sie ist Präsidentin des Deutschen Akademikerinnenbundes.

#### Frauke Kühnl

Leitung Kommunikation bei der Mannheimer Abendakademie



arbeitet seit November 2022 in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Mannheimer Abendakademie. Unter ihrem

Mädchennamen Frauke Hess war sie über 23 Jahre als Redakteurin, Nachrichtenchefin und Moderatorin beim Rhein-Neckar Fernsehen in Mannheim beschäftigt. Sie studierte an der Universität Heidelberg Germanistik, Geschichte und Politik und absolvierte ein Zweitstudium als PR-Beraterin bei PR-Plus in Heidelberg.

#### **GESCHICHTE**

#### **SEPTEMBER**

#### Erfolgreich Lotto spielen / für Erwachsene

Sa, 16. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, 19 €, C110506

#### **OKTOBER**

#### Ackerführungen

8 x ab So, 1. 0kt., 15 - 16 Uhr, BUGA 23; Weltacker, frei, C111097

#### Das Handwerk im Spiegel antiker Texte

Sa, 7. Okt., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, 23 €, D101000

#### Naturschutz & Jagd in Ostafrika

Di, 31. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, frei, D101003



#### **NOVEMBER**

#### Vortrag zu 150 Jahre Rheinau

Do. 2. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie. frei. D101030

#### Oikonomia: Der Beginn wirtschaftlichen Denkens in Europa

Sa, 18. Nov., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, 23 €, D101001

#### JANUAR 2024

#### Die Rhetorik des Krieges in Antike und Gegenwart

Sa, 27. Jan., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €,** D101002

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

#### MONTAGSVORTRÄGE

#### **OKTOBER**

#### Montagsvorträge - Gesamtpaket

10 x ab Mo, 16. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie. 60 €. D103000

#### **Einfach kompliziert:**

#### Thomas Mann und seine drei Töchter

Mo, 16. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103001

#### **Divers?! Schon seit der Antike:** Menschen zwischen den Geschlechtern

Mo, 23. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103002

#### **NOVEMBER**

#### Sehsucht Pfalz - Der bayrische König Ludwig I. und die Pfalz

Mo, 6. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103003

#### **Stimme - Organ und Instrument**

Mo, 13. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103004

#### Zum 60. Todestag von

#### Präsident John F. Kennedy

Mo, 20. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103005

#### Die Mächte der Finsternis:

#### Teufel, Hexen, und Dämonen. Ein kunstgeschichtlicher Streifzug

Mo, 27. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103006

#### **DEZEMBER**

#### Westblick auf DDR-Kunst - die schwierige Annäherung in Zeiten der Trennung

Mo, 11. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103007

#### **Astrid Lindgren**

Mo. 18. Dez., 15 - 16.30 Uhr. Abendakademie. 8 €. D103008

#### **JANUAR 2024**

#### Frida Kahlo

Mo, 8. Jan., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie. 8 €, D103009

#### Königlicher Wettstreit

🖈 Highlightangebot \, 🗓 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs

#### oder doch göttliche Eingebung? Die Entstehung der Schrift im Alten Orient.

Mo, 15. Jan., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, D103010

#### **VHS-WISSEN LIVE**

#### **SEPTEMBER**

#### Die Demokratie und ihre Zukünfte

Mo, 11. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104020

#### ■ Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Di, 12. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104021

#### Bekehret die Welt -

#### Geschichte der christlichen Mission

Mi, 27. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104022

#### **OKTOBER**

#### Friedens und die neue Konfliktordnung

So, 1. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104023

#### ■ Grausamer Despot oder kolonialer Held? Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

So, 8. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104024

#### Ein Hof und elf Geschwister -Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland

Mi, 11. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104025

#### Warum erben ungerecht ist

Do, 12. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104026

#### ■ Bedeutung von Pilzen

#### in der Biotechnologie

Di, 17. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104027

#### Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger:in

Mo, 23. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104028

#### **⚠** Die Sache mit Israel:

#### Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

So, 29. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104029

#### **NOVEMBER**

#### Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs

#### in der katholischen Kirche

So. 5. Nov., 19.30 - 21 Uhr. Online, frei. D104030

#### Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Di. 7. Nov., 19.30 - 21 Uhr. Online, frei. D104031

#### Die Moskau-Connection:

#### Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Do. 9. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104032

#### Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Mo, 13. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104033

#### Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Do, 16. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104034

#### ■ Wo die Zitronen blühn -

Kulturgeschichte der italienischen Küche Do, 23. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104035

#### 

So, 26. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104036

#### **DEZEMBER**

#### zwischen Anmaßung und Selbsthass

So, 3. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104037

#### **№ Von Macht, Legitimation** und Selbstdarstellung - die Ölskizzen zum "Medici-Zyklus" von Peter Paul **Rubens in der Alten Pinakothek**

Do, 14. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, D104038

#### **GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN**

#### **SEPTEMBER**

#### \* Ausstellung "Queer Youth" in der Abendakademie

28 x ab Di, 12. Sep., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, D105035

#### ★ Letzte Hilfe -

#### am Ende wissen, wie es geht

Do, 28. Sep., 15 - 19 Uhr, ASB BW e.V., **10 €,** D105070

#### **OKTOBER**

D105050

#### Online-Reihe "Zeitenwende im Gespräch" Kleiner Bruder, großer Bruder? Die Ukraine und Russland seit 1900 Mo, 9. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei,

▲ Lässt sich die "volle Welt" noch retten? Leipner Lädt ein: Ernst Ulrich von Weizsäcker Di. 24. Okt., 18.30 - 20 Uhr. Abendakademie. frei, D105060

#### ★ Letzte Hilfe -

am Ende wissen, wie es geht Do. 26. Okt., 15 - 19 Uhr. Abendakademie. **10 €,** D105071

#### **NOVEMBER**

#### Online-Reihe "Zeitenwende im Gespräch" Europa unter Druck. Besteht das deutsch-französische Tandem die Belastungsprobe?

Mi, 8. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, frei, D105052

#### **NEU** ★ Künstliche Intelligenz und die **Zukunft des Menschen Café Zeitgeist:** Arbeit, Freiheit und Kreativität in der digitalen Gesellschaft

Mi, 15. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, D105040

#### ★ Letzte Hilfe am Ende wissen, wie es geht

Do, 23. Nov., 14 - 18.30 Uhr, ASB BW e.V., **10 €,** D105072

#### DEZEMBER

#### ★ Rechtlos an den EU-Außengrenzen? **Queere Geflüchtete sind besonders** betroffen!

Di. 12. Dez., 18 - 19.30 Uhr. Abendakademie. frei. D105041

#### JANUAR 2024

#### **⚠** Online-Reihe "Zeitenwende im Gespräch" Ökonomie und Politik in der Ukraine - Oligarchen, Korruption und Handel

Mi. 17. Jan., 19.30 - 21 Uhr. Online, frei. D105054

#### ★ Letzte Hilfe -

#### am Ende wissen, wie es geht

Do, 25. Jan., 15 - 19 Uhr, Abendakademie, **20 €.** D105073

#### Wo die Hoffnung liegt

#### Leipner Lädt ein: Prof. Dr. Zita Sebesvári

Do, 25. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, frei, D105062

#### **FERNWEH**

#### **OKTOBER**

#### ★ Zu Fuß 6.000 km -

von Deutschland bis nach Israel Do. 5. Okt., 19 - 20.30 Uhr. Abendakademie. **15 €.** D106000

#### **NOVEMBER**

#### ★ Iran - eine orientalische Reise

Do, 16. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €.** D106001

#### JANUAR 2024

#### Mannheims Partnerstädte - Bydgoszcz Polen und Mannheim: Begegnungen, Kultur und Geschichte

Do, 18. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, frei, D106010

#### **★ Polnischer Tag**

Sa, 20. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, frei. D106011

#### FORUM MANNHEIM

#### **OKTOBER**

forum mannheim: Technik fürs Ohr -Mit 3D-Druck gegen Tinnitus

Mi, 11. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, frei, D110001

#### **NOVEMBER**

forum mannheim: Exoskelette als Mobilitätshilfe bei Querschnittslähmung -Wird der Rollstuhl bald überflüssig? Mi, 8. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, frei,

#### **DEZEMBER**

D110002

forum mannheim: Reha in virtueller Realität **Neurotherapie bei Erkrankungen** des Gehirns

Mi, 13. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, frei, D110003

#### FEBRUAR 2024

forum mannheim: In 90 Minuten um die Welt Neuronen auf der Internationalen **Raumstation ISS** 

Mi, 14. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Planetarium Mannheim, frei, D110004

#### MÄRZ 2024

forum mannheim: Vom Meer ins Labor zum Menschen - Was Quallen und Stammzellenforschung mit der Suche nach neuen Medikamenten zu tun haben Mi, 13. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum,

frei, D110005

#### **APRIL 2024**

forum mannheim: Künstliche Intelligenz hilft bei Krebsdiagnose für Kinder und Jugendliche

Mi, 10. Apr., 18 - 19.30 Uhr, MAFINEX-Technologiezentrum, frei, D110006

# Gemeinsam statt Einsam

Die Würfel sind gefallen

abendakademie-mannheim.de



#### **WISSEN SCHAFFT NEUGIER**

#### **SEPTEMBER**

SpielTreff: Gesellschaftsspiele 50+ 14 x ab Mi, 6. Sep., 14 - 16 Uhr,

Abendakademie, 20 €, D110503 SpielTreff: Brett- und Kartenspiele

10 x ab Mi, 20. Sep., 18.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, 18 €, D110501

#### ÖKOLOGIE UND UMWELT

#### **SEPTEMBER**

**5 €,** D111040

5 €, D111041

**★ Stadtrundgang:** 

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

Sa, 23. Sep., 10 - 12.30 Uhr, Treff: Rathaus E5, frei. D111000

**№ 0** ★ Energie aus Sonne, Wind und Wasser forschend entdecken Sa, 30. Sep., 12.30 - 14 Uhr, Abendakademie,

und Wasser forschend entdecken Sa, 30. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,

#### **OKTOBER**

★ Food Walk -Ernährungswandel in Mannheim

Do. 12. Okt., 17 - 19.30 Uhr. Marktplatzbrunnen am Mannheimer Marktplatz, frei. D111001

#### **NOVEMBER**

**★ Expedition am Vogelstangsee -Exkursion** 

Fr, 3. Nov., 10.30 - 12 Uhr, Vogelstangsee, 5 €, D111042

**■ NACHHALTIGKEITSAKADEMIE: Der beste Platz zum Leben** Lesung und Gespräch mit Anne Weiss Mi, 8. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, frei, D111061

**•• NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:** Klimabewusste Ernährung -Möglichkeiten und Grenzen Do, 16. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Online, frei, D111062

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE: Stadtmobilität

Mi. 29. Nov., 19 - 20.30 Uhr. Online, frei. D111063

**Dem Biber auf der Spur (Exkursion)** 

Do, 30. Nov., 15 - 16 Uhr, Bachlandschaft Ladenburg, **5 €**, D111043

#### DEZEMBER

**■ NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:** Balkonkraftwerke - Mini-Photovoltaikanlagen für die individuelle Energiewende Fr. 15. Dez., 18 - 19.30 Uhr. Online, frei. D111065

#### JANUAR 2024

**■ NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:** Mobilität von Waren/Ressourcen

Mi, 10. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online, frei, D111066

**№ NACHHALTIGKEITSAKADEMIE: Photovoltaik** 

Di, 30. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Online, frei, D111067

#### **DEUTSCHER NATURKUNDEVEREIN**

#### **SEPTEMBER**

Zoologisch-Botanische **Arbeitsgemeinschaft** 

8 x ab Mi, 20. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, frei, D112001

#### PHILOSOPHIE UND ETHIK

#### **SEPTEMBER**

WERT - Philosophie am Dienstag

4 x ab Di, 12. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, 65 €, D116020

PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen und Philosophen - John Dewey

Do, 14. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **18 €.** D116002

#### **OKTOBER**

**™** ★ Wie machen wir unsere Gesellschaft fit fürs Überleben? 4 x ab Do, 5. Okt., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D116005

Philosophie PLUS \_ \_ \_ Ethnologie Do, 26. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **18 €.** D116000

IKIGAI, japanische Philosophie und ein Weg zu einem Leben,das Sinn und Wert hat 2 x ab Do, 26. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, 80 €, D116030

#### **NOVEMBER**

18 €, D116003

SINN - Philosophie am Dienstag 4 x ab Di, 7. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, 65 €, D116021

**PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen** und Philosophen - Martha Nussbaum Do. 9. Nov., 18 - 20.15 Uhr. Abendakademie.

**™** ★ Wie der Existenzialismus den Nachkriegs-Zeitgeist prägte 3 x ab Do, 9. Nov., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 37 €, D116007

#### **★** Philosophischer Doppelkopf: Philosophie als Lebens

Do, 16. Nov., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **17 €,** D116025

IKIGAI, japanische Philosophie und ein Weg zu einem Leben,das Sinn und Wert hat ab Do, 23. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **80 €,** D116032

#### NEU Ästhetik und Erotik in Musik, **Literatur und Malerei**

4 x ab Do, 30. Nov., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 49 €, D116004

#### DF7FMBFR

IKIGAI, japanische Philosophie und ein Weg zu einem Leben,das Sinn und Wert hat ab Do, 7. Dez., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **80 €,** D116034

**NEU** ★ PICTURES FOR AN EXHIBITION -**BeGEISTertes Zeichnen! Werden Sie** Künstler/in und gestalten Sie ein Plakat, das philosophische Gedanken illustriert Sa, 9. Dez., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, 25 €. D116008

# Denken und Empfinden Vom sinnhaften Sein

abendakademie-mannheim.de



#### JANUAR 2024

**MUT - Philosophie am Dienstag** 4 x ab Di. 9. Jan.. 18 - 21 Uhr. Abendakademie, 65 €, D116022

IKIGAI, japanische Philosophie und ein Weg zu einem Leben,das Sinn und Wert hat ab Do, 11. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, 80 €, D116036

#### FEBRUAR 2024

**NEU** ★ Bewusstsein: Workshop zum Verfeinern mentaler Fähigkeiten

4 x ab Do. 1. Feb., 18.15 - 20.30 Uhr. Abendakademie. 49 €. D116006

#### Philosophie PLUS Kunst

Do. 8. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **18 €.** D116001

#### **NOVEMBER**

IKIGAL iapanische Philosophie und ein Weg zu einem Leben,das Sinn und Wert hat ab Do, 14. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **80 €,** E116038

#### RELIGIONEN DER WELT

#### NOVEMBER

#### **Arabischer Markt**

Sa, 4. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, frei, D118005

#### **★** Würdig sterben

Mi. 29. Nov., 18.30 - 20 Uhr. Abendakademie. frei. D118004

#### PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

#### **SEPTEMBER**

**Verbundenheit leben -**Schritte zum liebevollen Miteinander Gästeabend zum Kurs Di, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,

#### **OKTOBER**

frei. D122000

**Verbundenheit leben -**Schritte zum liebevollen Miteinander 8 x ab Di, 10. Okt., 18 - 19.30 Uhr,

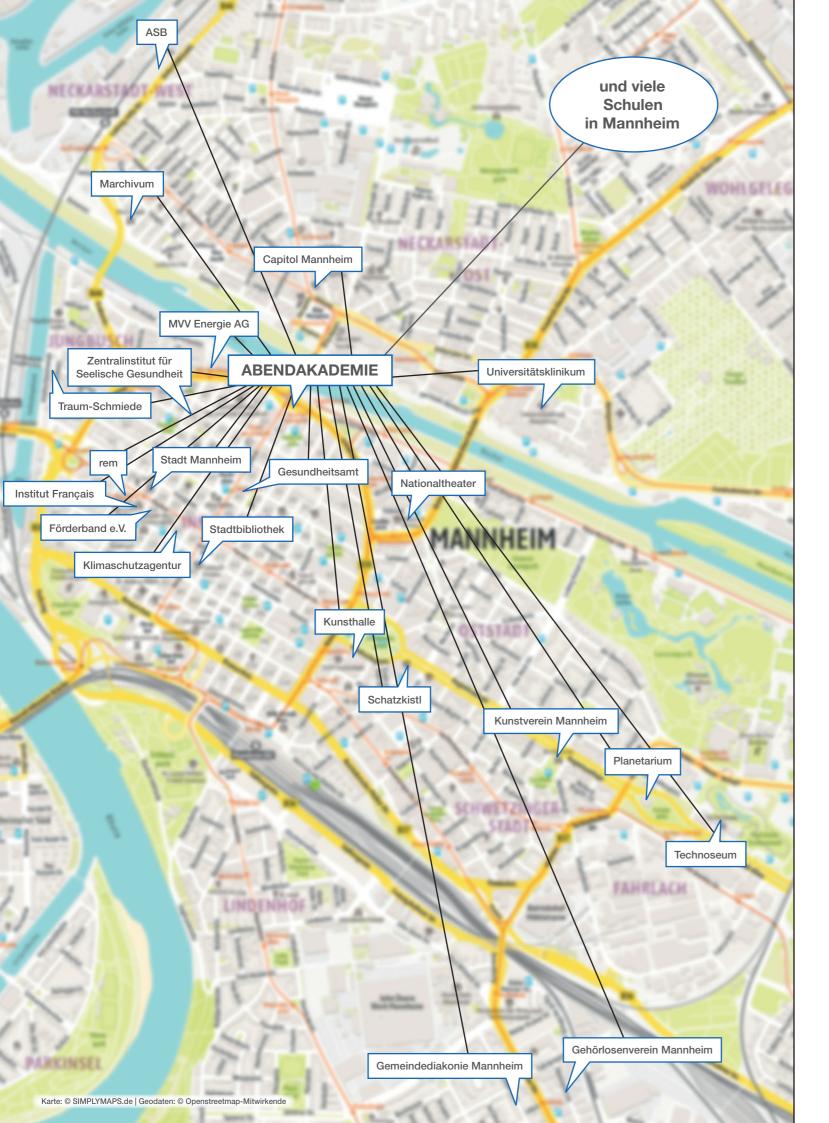
★ Sie erzählen, wir hören zu

Abendakademie. 65 €. D122001

4 x ab Di, 24. Okt., 14 - 15 Uhr, Abendakademie, frei, D123000

🖈 Highlightangebot \, 🗓 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

🖈 Highlightangebot \, 🕙 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🔯 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de



#### **SPIDER-MAN IST EINER VON DEN GUTEN!**

Spinnen gehören ja nicht immer zu den Lieblingstieren. Aber diese Spinne ist ganz anders. Als Spider-Man ist Peter Benjamin Parker ein Superheld. Im "wirklichen" Leben aber ein Waisenkind, das von Tante May und Onkle Ben großgezogen wird. Eigentlich ein Versagertyp, der mit den Pro-



blemen des Alltags kämpft. Aber er hat auch spezielle Fähigkeiten und Superkräfte, um anderen Menschen das Leben zu retten. Genau deswegen lieben wir ihn. Ein Superheld mit ganz normalen Problemen, der, wenn es sein muss, über sich selbst hinauswächst und eine enorme Power entwickelt. Auch wenn wir keine "Netzsprüher" am Handgelenk tragen und nicht an Wänden kleben, können wir ebenfalls Kräfte entwickeln und für andere einstehen. Übrigens, unsere Pressereferentin Frauke Kühnl war extra im holländi-

schen Utrecht, um sich mit Spider-Man zu treffen. Er findet die Abendakademie ganz klasse und freut sich, auf unserem Cover zu sein. Und wir finden sein Lebensmotto klasse: "Aus großer Kraft folgt große Verantwortung".



# EIN WEITES NETZ ÜBER MANNHEIM

Die Abendakademie arbeitet seit Jahren mit vielen Einrichtungen, Organisationen und Vereinen in Mannheim und in der Region zusammen. Es gibt erfolgreiche Kooperationen im Themenbereich Umwelt- und Klimaschutz, beispielsweise mit dem BUND, den Mannheimer Naturfreunden, der Klimaschutzagentur der Stadt oder der MVV Energie AG. Wir fühlen uns den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen verpflichtet und reden darüber: Zum

Die Abendakademie ist, was gesellschaftliche Vielfalt sowie soziales und kulturelles Miteinander angeht, breit aufgestellt. Vom Arbeitskreis Kolonialgeschichte und der Akademie der Vielfalt, über das Capitol und die alte Feuerwache, den Kunst-

Beispiel mit dem Eine-Welt-Forum

Mannheim e.V.

verein, die Kunsthalle Mannheim, das Marchivum, die Reiss-Engelhorn-Museen, bis zum Nationaltheater und dem Technoseum arbeiten wir täglich mit vielen Menschen zusammen, mit denen wir gemeinsam das Leben in Mannheim ein Stück bunter und vielfältiger machen. Wir diskutieren über neue Wege und Möglichkeiten, zum Beispiel mit dem Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt oder dem Kulturhaus Romnokher.

Im Bereich Bildung arbeiten wir mit der Stadtbibliothek zusammen, mit vielen Mannheimer Schulen (es sind tatsächlich so viele, dass wir sie in der Graphik nicht mehr darstellen konnten) mit dem Institut Français und der Arabische Schule. Wir kümmern uns auch um Barrierefreiheit, gesellschaftliche Teilhabe und seelische Gesundheit in der Stadt, gemeinsam mit der Gemeindediakonie Mannheim, dem ASB Mannheim Rhein-Neckar, dem Gehörlosenverein, der UMM und dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Das alles sind Beispiele für eine lange Liste von Kooperationspartnern. Eine Liste, auf die wir stolz sind und die wir immer weiter ergänzen wollen. Denn nur gemeinsam können wir mehr erreichen.

# "WIR LEBEN DOCH SCHON IN DER MATRIX"

Gerd Armbruster ist seit 25 Jahren als IT-Dozent an der Abendakademie beschäftigt und hat hier schon über 500 Kurse zum Thema Computer durchgeführt. Das Internet, künstliche Intelligenz, die digitale Welt diese Themen beschäftigen ihn schon seit Jahrzehnten. Er leitet seit 2021 bei der Stadt Mannheim die Abteilung "Schulische IT". Er ist für die Digitalisierung an über 80 Bildungseinrichtungen verantwortlich und damit auch für die digitale Bildung von rund 38 000 Kindern und Jugendlichen. Neben der Technik beschäftigen ihn seit Jahren mehr und mehr auch politische und ethische Fragen, die mit dem Ausbau der künstlichen Intelligenz an Brisanz gewinnen.



#### Wie gehen aus Ihrer Sicht Kinder und Jugendliche an Mannheimer Schulen mit moderner Informationstechnik um?

Völlig selbstverständlich. Sie betrachten und benutzen IT als zentrales Werkzeug. Viele nutzen alle Plattformen; Social Media mit allen Begleiterscheinungen sind die Kommunikationsmedien Nummer 1. Dabei sind die Kinder und Jugendlichen deutlich mehr User als Gestalter. Fertige Programme werden einfach genutzt aber es wird nicht hinterfragt, wie sie programmiert sind. Das Interesse, selbst zu programmieren oder die Technik wirklich zu verstehen schwindet immer mehr. Da bemerke ich schon einen eher kritiklosen Umgang.

#### Gleichzeitig wächst doch aber auch die Angst vor Datenmissbrauch, ist das nicht spürbar?

Bei den etwas Älteren in jedem Fall. Da gibt es eine gewisse Kritikfähigkeit. Hier hinterfragen viele, was passiert eigentlich mit meinen Daten und wie gehe ich damit um. Daten sind eine heiß begehrte Ware, eine Währung sozusagen.

#### Künstliche Intelligenz ist schon lange ein Thema und wird auch auf ganz verschiedenen Ebenen diskutiert, mit der Software ChatGPT hat das enorm an Fahrt aufgenommen, warum?

Zum ersten Mal gibt es mit ChatGPT in der KI-Welt Szenarien, die jedem weiterhelfen. Eine Software, die sich direkt an den individuellen Kunden wendet und von diesem genutzt werden kann. Schreib doch mal nen netten Brief an Tante Lore. Das

funktioniert schnell, unkompliziert und ganz nach Wunsch. Und meistens wird der Brief super. Oder der Aufsatz über Schiller oder ein Text über Feminismus im Iran. Gerade an diesem Beispiel zeigt sich aber ganz schnell der Filter, denn selbst wenn wir die selben Stichworte eingeben, wird der Text über ChatGPT geschrieben im Iran ganz anders ausfallen als in Deutschland. Fake-News sind damit noch mehr Tür und Tor geöffnet. Alles kann gefälscht, ersetzt, bearbeitet werden. Was ist wirklich? Was ist noch wahr? Was erfunden? Um es salopp zu formulieren: Wir stopfen was rein und es kommt was raus. Was zwischendrin passiert, wissen wir nicht.

#### Das klingt ja wirklich so wie in den Filmen "Matrix", als könnten Maschinen die Weltherrschaft übernehmen...

Wir leben schon längst in der Matrix (lachend), zwischen Netflix, Whatsapp, facebook und so weiter. Der menschliche Faktor verschwindet immer mehr in der KI-Masse. In China gibt es bereits die komplette soziale Überwachung. Jede Bewegung, jedes vermeintliche Fehlverhalten wird beobachtet, das ist modernes Tracking, und entsprechend werden Sozialpunkte verteilt. Die Qualität von KI wird stündlich besser, der Mensch entsprechend immer durchsichtiger oder auch unmündiger. Wir werden in Mannheim erleben, dass fahrerlose Autos unterwegs sind. Dann entscheidet allein das System - bremst das Fahrzeug für eine Katze? Oder entscheidet das Auto bei einem nicht zu vermeidenden Unfall, ob es eher ein Kind oder einen Rentner überfährt? Wer programmiert das und nach welchen Kriterien? Das dauert auch nicht

mehr lange - in 10 Jahren wird es komplett fahrerlose Autos geben. Das klingt jetzt utopisch aber: Alle Systeme sind vernetzt und irgendwann entscheidet vielleicht die KI, jetzt machen wir das anders und entfernen den Menschen. Denn der ist das Hauptproblem.

#### Das klingt ja alles sehr pessimistisch - gibt es noch einen anderen Weg?

Es gibt immer eine Gegenbewegung. Es gibt mehr und mehr Menschen, die das auch kritisch hinterfragen. Oder auch solche, die bewusst aussteigen aus der digitalen Welt, soweit das eben noch möglich ist. Vielleicht sind wir ja auch in 100 Jahren auf einem ganz anderen Weg. Wichtig ist es aber, sich mit den Dingen auszukennen, man muss verstehen, mit was man es zu tun hat, um sich dann auch kritisch damit auseinandersetzen zu können. Deswegen sind beispielsweise die IT-Kurse an der Abendakademie wichtig, um zu lernen, um was es eigentlich geht.

Das Interview mit Gerd Armbruster führte Frauke Kühnl

#### **Content erstellen mit ChatGPT**

ChatGPT ist ein Sprachmodell, das auf Wahrscheinlichkeitsberechnungen basiert. Sein "Wissen" umfängt Milliarden von gescannten Websites. ChatGPT ist in der Lage. auf unterschiedliche Fragen und Antworten hin Texte zu generieren, Programmcodes zu schreiben usw.

#### Inhalte:

- Wie funktioniert ChatGPT?
- Wie formuliert man Anfragen (Pompts)?
- ChatGPT im Content-Marketing
- ChatGPT in der Suchmaschinenoptimie-
- Risiken und Kontrolle der Nutzung

**D429012** Dr. Gerd Theobald Sa. 30.9., 9 - 16 Uhr

86 € Abendakademie, Raum 304

# 3 TIPPS IM UMGANG MIT KI

#### Falsche Fotos erkennen:

Es lohnt sich, Bilder genau zu betrachten. KI-generierter Bilder lassen sich oft durch Details (sechs Finger an einer Hand, falscher Schatten usw.) entlarven.

#### Die richtige Anfrage entscheidet:

Mit sogenannten "Prompts" gibt man Chat-basierten Kls (bspw. ChatGPT) Aufträge bzw. stellt Fragen, zu welchen man Antworten erhalten möchte. Je spezifischer und genauer diese Anfragen gestellt werden, desto besser sind die gelieferten Ergebnisse. Dabei sind auch Informationen wichtig, die die KI als Kontext benötigt. Zum Einstieg in ein Thema kann man Chat-basierte KIs auch Gegenfragen stellen lassen, um alle relevanten Informationen geben zu können.

#### Datencheck:

Es ist immer sinnvoll, die erhaltenen Antworten zu überprüfen, um sicherzugehen, dass diese nicht fehlerhaft sind. Idealerweise checken Sie auch die zugrundeliegenden Quellen.

#### **ChatGPT**

ChatGPT ist ein Chatbot, der künstliche Intelligenz einsetzt, um mit Nutzern über textbasierte Nachrichten zu kommunizieren. Er nutzt moderne maschinelle Lerntechnologien, um Antworten zu generieren, die natürlich klingen und für das Gespräch relevant sind.

Es werden auch alternative Lösungen zu ChatGPT, wie z. B. Bard von Google vorgestellt. Die Integration von ChatBot über Microsoft Cockpit in Office zeigt die Breite der Nutzungsmöglichkeiten.

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

#### Inhalte:

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

**D447000** Gerd Armbruster

Sa. 2.12.. 9 - 13 Uhr **59 €** Abendakademie, Raum 510 DIGITALE



Anmeldung: 0621 1076-150 www.abendakademiemannheim.de

Infos: 0621 1076-0 info@abendakademiemannheim.de

#### **Digitale Grundbildung:** online-Recherche und nützliche Apps

Welche sichere Seiten im Internet kann ich nutzen? Wie finde ich Stellen-Angebote, Wohnungs-Inserate oder andere nützliche Informationen? Welche Apps helfen mir im Alltag? In diesem Kurs üben wir den Umgang mit Handy, Tablet und Notebook.

**D194105** Sabine Tania Batra

Do und Fr,9.30 - 12 Uhr, 2 x ab 2.11.

25 € Abendakademie. Raum 501

#### **Digitale Grundbildung: Texte schreiben am Computer**

Eigene Texte formulieren, tippen und mögliche Fehler verbessern. Das Ergebnis in eine gut lesbare Form bringen. Abspeichern und Ausdrucken. In diesem Kurs üben wir den Umgang mit einem Schreib-Programm am Computer.

**D194106** Sabine Tanja Batra Mo, 9.30 - 11.45 Uhr, 3 x ab 4.12.

**10 €** Abendakademie, Raum 501

**D194107** Christiane Enderlein Mo. 17.30 - 19.45 Uhr. 3 x ab 4.12.

**10 €** Abendakademie, Raum 501

#### **PC-Einstieg, Windows, Word** 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. Mühelos - Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen.

#### Inhalte:

- Informationen zu den wichtigsten Begriffen der EDV. wie z. B. Software. Hardware. Peripherie, Cloud, USB usw.
- · Kleine Einführung in das Betriebssystem Windows 10 - das Startmenü, die kacheln, Ordner anlegen, updates und upgrades kennenlernen ...
- Einblick in das Internet, den Browser Edge optimal nutzen, suchen und finden mit Google, die sozialen Netzwerke und
- E-Mail-Grundlagen, wie z. B. E-Mails erstellen und versenden, Anhängen von Dateien, Mails beantworten/weiterleiten
- Datenschutz und sicher im Web unterwegs sein
- Fragen werden beantwortet
- Zeit zum Üben

**D449010** Bernd Hoyer Mo - Do, 9 - 12 Uhr, 4 x ab 18.9. **118 €** Abendakademie, Raum 305

D449012 Bernd Hoyer

Mo und Do, 17.15 - 20.30 Uhr, 4 x ab 6.11.

**118 €** Abendakademie, Raum 302

D449014 Bernd Hoyer Mo und Do. 9 - 12 Uhr. 4 x ab 15.1.

118 € Abendakademie, Raum 304

D449016 Bernd Hover

Mo - Di, 17.15 - 20.30 Uhr, 4 x ab 4.3.

**118 €** Abendakademie, Raum 305

# **NOCH NIE IM NETZ?**



Im Jahr 2022 waren knapp 5 % der Menschen im Alter zwischen 16 und 74 Jahren in Deutschland nicht im Internet unterwegs.

Sie waren bisher auch nicht oder nur wenig im Internet? Sie möchten gerne online gehen, fühlen sich aber nicht sicher?

Dann schauen Sie gerne in der digitalen Grundbildung, im Lerncafé sowie in unseren Internet-Einstiegskursen vorbei!



# **DIGITALISIERUNG UND GRUNDBILDUNG WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?**

Die digitale Welt ist schön und bunt und macht das Leben einfach. Mit Smartphone, Tablet, Online-Diensten und vielem mehr. Gleichzeitig aber stellt die Digitalisierung uns alle vor große Herausforderungen. Was ist, wenn ich nicht mithalten kann? Wenn ich die neue Technik nicht verstehe? Oder auch, wenn ich mir kein Smartphone und keinen Computer leisten kann? Dann kann die zunehmend digitalisierte Welt dazu führen, dass unsere Gesellschaft weiter gespaltet wird und Menschen nicht mitgenommen werden oder einfach nicht mehr mitkommen. Besonders betroffen sind solche, die ohnehin Probleme mit Schrift und Sprache haben. Menschen, die nicht gut oder kaum lesen und schreiben können. Das Grundbildungszentrum an der Abendakademie bietet Kurse an, die mehr als Schreiben und Lesen vermitteln.

In den von Corona geprägten Jahren haben auch in der Grundbildung digitale Lerninhalte Einzug gehalten. Viele Teilnehmende lernten während des Lockdowns, mit Zoom und Skype umzugehen. Online-Kurse werden mittlerweile regelmäßig angeboten. Im Präsenzunterricht haben digitale Medien einen festen Platz. Dank einer finanziellen

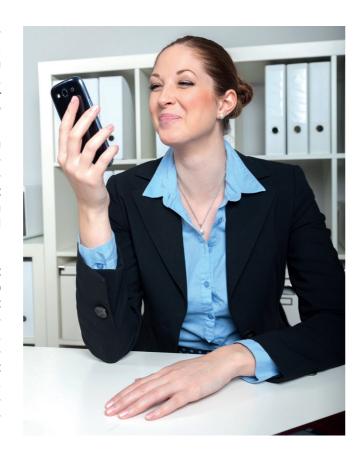
Förderung des baden-württembergischen Kultusministeriums für digitale Grundbildung können die Teilnehmenden jederzeit zum Laptop greifen, Texte digital verfassen, online recherchieren oder mit geeigneten Lernplattformen arbeiten. Kursangebote, in denen man sich gezielt mit dem eigenen Smartphone vertraut macht, mit dem E-Mail-Programm beschäftigt oder online recherchiert, ergänzen das Semester-Programm des Grundbildungszentrums. Denn Digitalisierung und Grundbildungsbedarf sind durchaus zusammen denkbar und damit auch eine gesellschaftliche Teilhabe in der digitalen Welt.

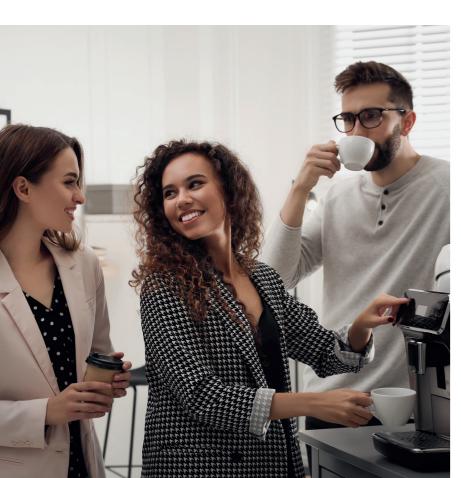
WELT DIGITALE

# PLEITEN UND PANNEN AUF **DEM BERUFLICHEN PARKETT**

Lautes Niesen beim geschäftlichen Lunch, ohne sich abzuwenden oder wenigstens die Armebeuge zu nutzen? Geht gar nicht. Dem chinesischen Geschäftspartner unbedingt die Hand geben wollen? Grober Fehler. Menschen im Gespräch unterbrechen, um mal eben Hallo zu sagen? Besser nicht. Auf der Betriebsfeier sauber ein Bier nach dem anderen zischen und den Chef duzen? Eher peinlich. Den Kollegen im Fahrstuhl nicht grüßen? Hmmm... In einer Besprechung ständig auf dem Handy Kurznachrichten schreiben? Fällt dumm auf. In der Küche laut tratschen und feststellen, dass Frau Schulze drei Zimmer weiter ganz schön zugenommen hat? Respektlos. Im Großraumbüro lange und laut telefonieren, um den Abend zu planen? "Jaja, Anke und Thorsten kommen auch mit, nur der Robert hat gerade Durchfall"... Will

Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen und jedem von uns ist ein entsprechender Fauxpas auch schon passiert. Früher gab es den Knigge, um zu lernen, wie man sich in der Gesellschaft verhält. Anstand und Etikette wurden jungen Damen am Hof beigebracht. Vieles hat sich verändert doch Höflichkeit, Respekt, ein freundliches offenes Auftreten, pünktlich sein und Hilfe anbieten: Das kann das Leben erheblich erleichtern, sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld. Und es kann viele Türen offen. Bei der Abendakademie finden Sie dazu viele Tipps und Anregungen. Auch, was den Auftritt vor einer größeren Gruppe angeht oder wie man den richtigen Ton trifft.





#### **Geschäfts-Knigge international**

Möchten Sie Ihr Wissen bezüglich der geltenden Kniggekommunikation bei internationalen Geschäften erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig, da internationale Geschäfte neben Offenheit, Höflichkeit und Toleranz auch ein interkulturelles Denken erfordern. Dieser Kurs präsentiert einen kurzen Blick in die wichtigsten Verhaltensregeln in Deutschland und in wichtige europäsiche. asiatische und lateinamerikanische Länder.

**D445615** Erika Valdovinos-Schneider Mo, 18 - 20.15, 4 x ab 8.1.

118 € Abendakademie, Raum 504

#### 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? 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 ietzt deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

#### Inhalte:

- Jobausschreibungen richtig lesen
- Wer bin ich online und welche Auswirkungen hat das auf meine Bewerbung?
- Alternative Bewerbungsformen -Wie kann ich mich von der Masse abheben?
- Wie schreibe ich eine erfolgreiche Bewerbung?

Herr Appler hat mehrere Jahre Erfahrung aus dem Bereich der Personalvermittlung und bringt direktes Insiderwissen in seinen Trainings mit ein.

Auf Wunsch sind auch Einzelcoachings möglich.

D421020 Julien Appler Sa. 11.11.. 10 - 13.30 Uhr

**60 €** Abendakademie, Raum 305

#### **Azubiknigge: Benimm-Regeln** für Betrieb und Kundenkontakt

Der richtige Umgang mit Kollegen und Kunden ist die Voraussetzung für effizientes Arbeiten und ein autes Betriebsklima. Ein positiver Kundenkontakt wirkt sich auf die Auftragslage aus und ist die Visitenkarte Ihres Unternehmens.

D225140 Yvonne Zeeb,

Trainerin für Umgangsformen Fr, 17.11., 15.30 - 18.30 Uhr

24 € Abendakademie, Raum 413

#### **Schlagfertig im Beruf - Basics**

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

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Schlagfertigkeit und Schlagfertigkeits-Techniken kann man lernen.

#### Inhalte:

- Basistechniken für mehr Schlagfertigkeit
- Klar und verständlich kommunizieren
- Mentale Selbstsabotageprogramme und Handlungsmuster erkennen
- · Gelassener Umgang mit Kritik und Konflikten

Wir bieten den Kurs als Hybridveranstaltung an. Das bedeutet, Sie können wählen, ob Sie beguem von Zuhause per Zoom oder vor Ort teilnehmen möchten. Sie benötigen lediglich eine stabile Internetverbindung und gute Laune. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung per Mail.

Bitte Schreibzeug und genügend zu trinken mitbringen.

**D445636** Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach

Sa, 23.9., 10 - 17 Uhr 96 € Abendakademie, Raum 404



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

Mannheimer —— 😽 — | Abendakademie

Anmeldung:

Infos:

0621 1076-150

Petra Cornelius

0621 1076-227

Anja Weiß

p.cornelius@abendakademie-mannheim.de

Tel. 0621 1076-146

a.weiss@abendakademie-mannheim.de

www.abendakademie-mannheim.de

#### "Kopf oder Bauch die Kunst zu entscheiden"

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

Schnelle Entscheidungen zu treffen, wird in einer zunehmend komplexeren Welt immer schwerer. Sie erfahren etwas über die Arten von Entscheidungen und lernen, diese zu strukturieren und priorisieren. Sie lernen Widerstände und Ängste vor Entscheidungen abzubauen - zudem Methoden und Techniken, um Optionen besser bewerten zu können und dadurch schneller und beruhigter Entscheidungen treffen zu können.

Bitte Schreibzeug und genügend zu trinken mitbringen.

D445644 Marcus Boos Di, 7.11., 18 - 21 Uhr

39 € Abendakademie, Raum 504

ERU  $\mathbf{m}$ ш KARRIERI

Rund um den Job Aktionswoche

13. - 19. November 2023



# **AKTIONSSWOCHE** RUND UM DEN JOB

Willkommen zur informativen Veranstaltungswoche "Rund um den Job"! In dieser Woche bieten wir Ihnen eine Vielzahl spannender und effektiver Kurse, die Sie in Ihrer beruflichen Entwicklung fördern, Ihnen neue Perspektiven aufzeigen und in denen Sie Ihr Arbeitsumfeld verbessern können.

Berufliche Weiterbildung ist heute wichtiger denn je, um mit den ständig wechselnden Anforderungen des Arbeitsmarktes Schritt zu halten. Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Palette von Kursen an, und nicht nur in dieser einen Woche, die Ihnen dabei helfen, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich beruflich weiterzuentwickeln. Von Soft Skill bis Microsoft-Schulungen haben wir für jeden Bedarf das richtige Angebot.

Aber nicht nur die fachliche Qualifikation ist entscheidend. sondern auch das gute Mitein-

ander im Job. Bei uns können Sie lernen, wie Sie effektiv im Team arbeiten, Konflikte konstruktiv lösen und eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen können. Denn dies steigert nicht nur die Produktivität sondern auch die Zufriedenheit der Beteiligten.

Ein wichtiger Teil ist auch der Tag "Fit für den Beruf" am 16.11.2023, den wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern im Netzwerk Fortbildung mit vielen interessanten Inhalten füllen. Hier gibt es auch Unterstützung für diejenigen, die

nach einer beruflichen Pause wieder einsteigen wollen, und auch denen, die sich beruflich neu orientieren wollen.

Wir freuen uns. Sie in dieser inspirierenden Woche willkommen zu heißen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, neue Kontakte zu knüpfen und Ihre Karriere voranzubringen. "Rund um den Job" bietet Ihnen die Chance, Ihr volles Potenzial zu entfalten und Ihre beruflichen Ziele zu verwirklichen.

#### **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 einfache Verwaltung Ihrer Termine und E-Mails, Präsentationen richtig zu gestalten, lernen Sie mit PowerPoint.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

D464007 Dirk Haßlinger Mo - Do. 9 - 15.30 Uhr. 4 x ab 13.11. **475 €** Abendakademie, Raum 303

#### **Microsoft Word Grundkurs**

Das mit Abstand am häufigsten eingesetzte Anwenderprogramm auf dem PC ist die Textverarbeitung. Sie müssen demnächst eine Abschlussarbeit schreiben oder sich im Büro um die Korrespondenz kümmern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

#### Inhalte:

- Arbeitsoberfläche
- Markieren
- Erfassen und Bearbeiten von Texten nach DIN 5008
- Korrektur
- Textbausteine
- Dateiverwaltung
- Formatieren von Dokumenten
- Aufzählung und Nummerierung
- Kopf- und Fußzeilen
- Layout
- Drucken

**D464105** Annette Menges, Dipl. System Coach Mo - Mi, 9 - 12 Uhr, 3 x ab 13.11.

**120 €** Abendakademie, Raum 305

#### Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Menschen

Café Zeitgeist: Arbeit. Freiheit und Kreativität in der digitalen Gesellschaft

Der Philosoph Philip Kovce im Gespräch mit Dr. Adrian Tavaszi (Mannheimer Abendaka-

Ohne Freiheit und Autonomie des Einzelnen ist eine funktionierende Gesellschaft für uns kaum vorstellbar, doch passen diese Werte überhaupt in eine digital vernetzte Weltgesellschaft? Sind Kreativität und künstliche Intelligenz miteinander vereinbar? Was fangen wir mit unserer Lebenszeit an, wenn uns der Arbeitsalltag abgenommen werden

Café Zeitgeist ist ein offenes Format, nach der einführenden Diskussion zwischen Gast und Moderator können Sie sich ins Gespräch einbringen.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein frei wählbares nicht-alkoholisches Getränk im Café Marley's

D105040 Philip Kovce, Dr. Adrian Tavaszi, Leiter des Offene Angebots der Mannheimer Abendakademie Vortragsreihe Mi, 15.11., 18 Uhr

**10 €** Abendakademie, Café Marley's

#### **Bildungszeit:** A2/B1 Español para la profesión

Online-Kurs

Sie haben berufliche Kontakte nach Spanien oder Süd Amerika. Es fällt Ihnen jedoch schwer auf Spanisch zu telefonieren. Geschäftsbriefe und E-Mails zu schreiben oder sich in Meetings verständlich auszudrücken? Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH ist als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg anerkannt.

Bitte beachten:

Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Freitag, 10.11., 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangs-Code verschickt!

Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangs-Code rechtzeitig übermittelt wird.

Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.

**D638470** Eunice Arisbeth Martínez Lucio Do. 16.11.. 8.30 - 15.30 Uhr

**54 €** Online-Kurs per Zoom

Anmeldung: 0621 1076-150

www.abendakademie-mannheim.de

Infos: Petra Cornelius 0621 1076-227

Anja Weiß Tel. 0621 1076-146 a.weiss@abendakademie-mannheim.de Die Zeit nach Corona und der Blick in den leichen hervor und Sie stellen fest, dass das Casual Friday nicht immer die richtige Wahl ist.? Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, Ihren Look neu zu definieren. Welche Farben, welche Formen, welcher lichkeit ausdrücken? Wie schaffe ich es, den Workshop ab, so wie es der zeitliche Rahmen erlaubt. Ein Farbpass kann für 25 EUR im Kurs erworben werden.

Bitte erscheinen Sie nicht zu stark geschminkt, ein leichtes Make-up stört hier aber nicht.

**D212312** Linda Scholz, Friseurin, Stilberaterin Do, 16.11., 18 - 21 Uhr **50 €** Abendakademie. Raum 413

#### **Meal prep - einfache Rezepte** für Arbeit und Schule

Einfache, schnelle Rezepte für Arbeit/Schule - wir bereiten aus einfachen Zutaten bunte, leckere und ansprechende Gerichte zu.

- Tiramisu Porridge
- Lachs-Quinoa Bowl
- Brötchen mit Rote Bete Aufstrich
- Falafel Wrap
- Apfel-Walnuss-Dessert

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher. Küchenschürze, eigene Getränke.

Abendakademie, Raum 07

**30** € | zzgl. 20 € Lebensmittelkosten

**D216150** Sila Erdogan, staatlich anerkannte Diätassistentin Do, 16.11., 18 - 21.30 Uhr

Farb- und Stilberatung für Frauen

Kleiderschrank bringt so manche Schrank-Kleidungsstil wird in Zukunft meine Persöndiese Herausforderung nachhaltig stilvoll zu meistern und mich dabei aut zu fühlen? Der Workshop umfasst eine kleine Farbanalyse; Farbwirkungen und Kombinationen werden für alle Farbtypen allgemein erarbeitet. Das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung und auch der Aufbau einer nachhaltigen Garderobe für jeden Anlass rundet

Das Vorstellungsgespräch -Wie verkaufe ich mich erfolgreich?

bungsgespräch vorbereitet sein?

Diese Fragen und mehr werden im Bewerbungstraining - Teil 2 - geklärt. Am Ende des Trainings hat jeder die Chance bekommen. sich in Probegesprächen zu beweisen und seinen eigenen Stil herauszuarbeiten. Erhöhe deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

#### Inhalte:

- Wie läuft ein Bewerbungsgespräch ab?
- Dos and Don'ts Was sollte man im Vorstellungsgespräch tun und was sollte man lassen?
- Welche Fragen können auf mich zugeben?
- Welche Fragen sollte ich am Ende des

Herr Appler hat mehrere Jahre Erfahrung aus dem Bereich der Personalvermittlung und bringt direktes Insiderwissen in seinen Trainings mit ein.

Auf Wunsch sind auch Einzelcoachings

#### NLP in der beruflichen Kommunikation - nützlich in kniffligen Situationen

Die Kommunikationsfähigkeit gilt heute mehr denn je als eine der Schlüsselqualifikationen für eine erfülltes soziales Leben.

Möchten Sie im Beruf mehr erreichen oder einfach besser kommunizieren? Dann ist NLP - Neuro Linguistisches Programmieren auf jeden Fall interessant für Sie. NLP ist ein Werkzeugkasten mit Techniken und Methoden, die wir nutzen können, um wirkungsvoller zu kommunizieren. Sie lernen die Vorannahmen des NLP und die Meta-Programme - sogenannte Wahrnehmungsfilter kennen und einschätzen und so manchem Fettnäpfchen aus dem Weg gehen, da Sie Ihr Gegenüber in Zukunft besser verstehen und einschätzen können.

**D445624** Gisa Steed, windwave-Coach und Business-Coach Fr und Sa, 10 - 17 Uhr, 2 x ab 17.11.

**164 €** Abendakademie, Raum 404

Wie zeige ich mich von meiner erfolgreichen Seite? Wie ist meine Außenwirkung? Auf welche Fragen sollte ich in einem Bewer-

- kommen und welche Antworten sollte ich
- Gesprächs stellen?

möglich.

**D421022** Julien Appler Sa, 18.11., 10 - 13.30 Uhr **60 €** Abendakademie, Raum 505

#### RECHNUNGSWESEN. **BILANZEN UND STEUERN**

#### **SEPTEMBER**

**Geprüfte Fachkraft** Lohn- u. Gehaltsabrechnung **Xpert Business Modulares Kurssystem** Sa, 23. Sep., Abendakademie, **1.192,50** €, D417110

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen (1) Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs "Geprüfte Fachkraft Lohn- u. **Gehaltsabrechnung Xpert Business".** 13 x ab Sa, 23. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **375 €**, D417111

#### **OKTOBER**

**Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business Modulares Kurssystem** 3 x ab Mi, 4. Okt., Abendakademie, 1.192,50 €, D417000

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung **Xpert Business**".

13 x ab Mi, 4. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **375 €,** D417002

#### **NOVEMBER**

**Xpert Business LernNetz Webinar** 

20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €,** D417010

**⚠** Finanzbuchhaltung Aufbau (2) **Xpert Business LernNetz Webinar** 

20 x ab Di. 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr. Online. **375 €,** D417024

**⚠** Kosten- und Leistungsrechung **Xpert Business LernNetz Webinar** 20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €**, D417056

**Xpert Business LernNetz Webinar** 

20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €,** D417064

Controlling **Xpert Business LernNetz Webinar** 

20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €**, D417074

#### Bilanzierung **Xpert Business LernNetz Webinar**

20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €,** D417084

**⚠** Betriebliche Steuerpraxis **Xpert Business LernNetz Webinar** 20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €,** D417094

**■** Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen **Xpert Business LernNetz Webinar** 20 x ab Di, 7. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online, **375 €,** D417114

**⚠** Lohn- u. Gehaltsabrechnung Aufbau **Xpert Business LernNetz Webinar** 20 x ab Di, 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **375 €.** D417125

**1** ★ Personalwirtschaft **Xpert Business LernNetz Webinar** 20 x ab Di. 7. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr. Online. **375 €.** D417138

#### DEZEMBER

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

Sa, 16. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **95 €.** D417112

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) **Prüfung vhs-Verband** 

Sa, 16. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 95 €, D417004

#### JANUAR 2024

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

13 x ab Mi, 17. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **375 €,** D417020

Lohn- und Gehaltsabrechnung -**Aufbaukurs (2) Dieser Kurs ist Teilmodul** des Lehrgangs "Geprüfte Fachkraft Lohnund Gehaltsabrechnung Xpert Business". 13 x ab Sa, 20. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **375 €**, D417121

#### MÄRZ 2024

**Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) Prüfung vhs-Verband** 

Sa, 16. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **95 €**, D417022

#### **BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL**

#### SEPTEMBER

**Außenhandelsdokumente kompakt** 

4 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D421007

#### **OKTOBER**

**★ Veranstaltungsmanagement** mit Business Case

4 x ab Mo, 2. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **128 €**, D421002

**⚠** Einstieg in das Personalwesen

4 x ab Fr, 6. Okt., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, **82 €.** D421015

#### **NOVEMBER**

Projekte erfolgreich starten

2 x ab Di, 7. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie. 118 €. D421000

Wie schreibe ich eine erfolgreiche Bewerbung?

Sa, 11. Nov., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, D421020

Das Vorstellungsgespräch -Wie verkaufe ich mich erfolgreich?

Sa. 18. Nov., 10 - 13.30 Uhr. Abendakademie. **60 €.** D421022

**Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre** 

2 x ab Sa, 25. Nov., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **128 €**, D421005

JANUAR 2024

**©** Computerschreiben mit 10-Fingersystem für Jedermann ab 10 Jahren

4 x ab Mi. 31. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr. Online. **119 €.** D421062

🖈 Highlightangebot \, 🕙 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🔯 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖼 Hybridkurs 🛂 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Rund um den Job Aktionswoche

13. - 19. November 2023

#### PÄDAGOGISCHE WEITERBILDUNGEN

#### **SEPTEMBER**

**■ ★ Gebärden-unterstützte Kommunikation** 

Sa, 30. Sep., 9.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **140 €**, D425000

# MARKETING UND SOCIAL MEDIA

#### SEPTEMBER

Sa, 23. Sep., 9.30 - 16.30 Uhr, Online, **79 €**, D429000

**™** ★ Content erstellen mit ChatGPT

Sa, 30. Sep., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D429012

#### **OKTOBER**

#### **Erfolgreich im Vertrieb**

2 x ab Sa, 14. Okt., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **179 €**, D429004

# LinkedIn Marketing für Freiberufler und KMU

Sa, 21. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €.** D429008

**⚠** Wie erstelle ich gute Marketing-Texte? Zielgruppe: Vereine, Freiberufler, Kleine Unternehmen.

Sa, 21. Okt., 9.30 - 16.30 Uhr, Online, **79 €**, D429002

#### **NOVEMBER**

#### **Google Ads**

Sa, 11. Nov., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D429018

**Blogmarketing - Blogboosting** 

Sa, 25. Nov., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D429010

#### **DEZEMBER**

SEO - Suchmaschinenoptimierung für mehr Sichtbarkeit im Web

2 x ab Fr, 1. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **139 €**, D429020

#### **Content erstellen mit ChatGPT**

Sa, 9. Dez., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D429014

#### RECHTS- UND FINANZWESEN IM ALLTAG

#### **SEPTEMBER**

**☑** Geldanlage mit Anleihen

Fr, 15. Sep., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**, D441014

Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell beachten?

Do, 21. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 19 €, D441020

Nachhaltige Geldanlage -

vom Investor zum Sinnvestor Do, 21. Sep., 18 - 21 Uhr, Online, frei, D441051

**⚠** Meine Rechte und Pflichten als Mieter:in

Mi, 27. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** D441039

#### **OKTOBER**

D441047

**■** Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 10. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Online, **79 €**, D441005

**⚠** Geld anlegen mit ETF, Einsteiger:innen

Mo, 23. Okt., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**, D441012

**☑** Junge Leute und Geld: Finanzprodukte für Berufsstarter

Do, 26. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** D441041

☑ Erfolgreich an der Börse -Grundlagen zur Aktienanalyse

3 x ab Mo, 30. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **79 €**, D441010

#### **NOVEMBER**

**■** Berufsunfähigkeit richtig versichern

Mi, 8. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** D441050

Finanzen im Griff (Teil 1) (Hybrid Veranstaltung)

Di, 14. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei.** D441048

M "Vermieten leicht gemacht"
Praktische Abrechnungsbeispiele
aus dem "Vermietalltag" - nahegebracht
mit dem WISO-Programm "Hausverwalter"
2 x ab Di, 14. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online,
72 €, D441007

"Clever in Rente! Früher, aber wie?"

Do, 16. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D441000

Mobile Payment: Sicher mobil bezahlen

Do, 16. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** D441042

Do, 30. Nov., 19 - 21.15 Uhr, Online, **39 €**, D441029

#### DEZEMBER

**☐** Geldanlage 2.0:

Zinsportale, Robo-Advisor, Kryptos & Co. Mi, 13. Dez., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, D441016

□ Greenwashing bei Geldanlagen

Di, 19. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** D441043

#### JANUAR 2024

Smart Home:

Neue digitale Anwendung im Wohnbereich Do, 18. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, D441044

**■** Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 23. Jan., 18 - 20.30 Uhr, Online, **79 €.** D441006

■ Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung

3 x ab Mi, 24. Jan., 18 - 20.30 Uhr, Online, **79 €**, D441008

#### FEBRUAR 2024

"Clever in Rente! Früher, aber wie?"

Do, 29. Feb., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D441002

# RHETORIK, KOMMUNIKATION

#### SEPTEMBER

Rhetorik - Reden und Präsentationen 2 x ab Sa. 16. Sep., 9 - 16 Uhr.

UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

Abendakademie, **118 €**, D445618

Schlagfertig im Beruf - Basics

Sa, 23. Sep., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €,** D445636

#### **OKTOBER**

★ Coach auf vier Beinen - Persönlichkeitsund Kommunikationstraining mal anders

Sa, 7. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Windhof 10, 69221 Dossenheim, **185 €**, D445642

Ziele finden und erreichen, Geheimnisse des Erfolgs

3 x ab Do, 12. Okt., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **103 €**, D445645

© Check your mind, Unterstützung zur Selbstreflexion in Alltag und Beruf

Sa, 14. Okt., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 103 €, D445641

Reden ohne Wenn und Aber -Rhetorik für Frauen

Mi, 18. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **59 €.** D445619

☑ Selbstbewusst Nein sagen und Grenzen setzen für den beruflichen Erfolg

Sa, 21. 0kt., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €.** D445638

#### **NOVEMBER**

★ "Kopf oder Bauch die Kunst zu entscheiden"

Di, 7. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D445644

■ ★ Hochsensibilität im Beruf: Erfolgreich und erfüllt arbeiten

Sa, 11. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €**, D445652

#### ■ NLP in der beruflichen Kommunikation nützlich in kniffligen Situationen

2 x ab Fr, 17. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **164 €**, D445624

#### DEZEMBER

■ Umgang mit narzistischen und toxischen Personen im beruflichen Umfeld

Fr, 1. Dez., 12.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** D445633

Mehr Widerstandskraft (Resilienz) weniger Burn-out und Stress im Beruf! Sa, 2. Dez., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, 96 €, D445648

#### JANUAR 2024

**■ ★ Geschäfts-Knigge international** 

4 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **118 €**, D445615

**► Life Design** 

Sa, 13. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **79 €.** D445650

#### FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT

#### SEPTEMBER

Arbeits- und Teamformate - wie kann zukünftige Ergebnisproduktion entstehen?

Sa, 30. Sep., 9.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **159 €**, D446305

#### **OKTOBER**

**Oualitätsmanagement - Einführung** 

Sa, 7. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D446300

Qualitätsmanagement -Konzepte und Methoden

Sa, 14. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, 108 €, D446302

**■** ★ Design Thinking

Sa, 14. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **150 €**, D446307

#### NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

#### DEZEMBER

NEU ★ ChatGPT

Sa, 2. Dez., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €.** D447000

#### PC-EINSTEIGER:INNEN

#### **SEPTEMBER**

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet 4 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, 118 €, D449010

#### **NOVEMBER**

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 6. Nov., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, D449012

#### DEZEMBER

PC - Aufbaukurs:

Das Gelernte festigen und vertiefen 2 x ab Mo, 4. Dez., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, 89 €, D449021

#### JANUAR 2024

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet 4 x ab Mo, 15. Jan., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, 118 €, D449014

#### MÄRZ 2024

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet 4 x ab Mo, 4. Mrz., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 118 €, D449016

★ Highlightangebot ⑤ junge vhs Angebot ⑤ für Senior\*innen ⑥ Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🖾 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

#### **BETRIEBSSYSTEME**

JANUAR 2024

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profitipps

Sa, 20. Jan., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D452006

#### PC-TECHNIK UND SICHERHEIT

#### **SEPTEMBER**

No Big Brother: Tracking blockieren, Daten schützen

Sa, 23. Sep., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D455001

#### **SMARTPHONE UND TABLET**

#### SEPTEMBER

Tablet und/oder Smartphone, Einsteiger:innen

2 x ab Sa, 9. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D461000

Tablet und/oder Smartphone, Fortgeschrittene

2 x ab Sa, 30. Sep., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D461002

#### **OKTOBER**

Smartphone Kompakt - Android

4 x ab Mo, 16. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, D461005

#### DEZEMBER

Smartphone Kompakt - Android

4 x ab Mi, 6. Dez., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **118 €,** D461007

Apple iPhone, Einsteiger:innen

2 x ab Mi, 6. Dez., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **79 €,** D461015

#### JANUAR 2024

Smartphone Android das Gelernte festigen und vertiefen

2 x ab Mo, 8. Jan., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **89 €,** D461014

#### FEBRUAR 2024

Smartphone Kompakt - Android

4 x ab Di, 6. Feb., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, D461009

#### MICROSOFT OFFICE

#### SEPTEMBER

Bildungszeit:Microsoft Office kompakt gerüstet in den Arbeitsalltag

4 x ab Mo, 11. Sep., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475** €, D464005

**Microsoft Excel, Grundkurs** 

2 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464130

**⚠** Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Di, 19. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464162

**⚠** Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Di, 26. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €,** D464150

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik

Mo, 25. Sep., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D464230

Do, 28. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464124

#### **OKTOBER**

**Microsoft Outlook -**

**Mail- und Terminmanagement** 

Fr, 6. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D464260

**⚠** Excel, Grundlagen,

🖈 Highlightangebot \, 🗓 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs

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

StandardformeIn und Diagramme Fr, 6. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464156

#### ♠ Excel, Einführung in VBA, Anfanger:innen

Do, 12. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464227

**Microsoft Excel. Grundkurs** 

3 x ab Mo, 23. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142** €, D464132

■ Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Do, 26. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464151

#### NOVEMBER

**Microsoft Word, Grundkurs** 

3 x ab Mo, 13. Nov., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **120 €**, D464105

Bildungszeit:

Microsoft Office kompakt gerüstet in den Arbeitsalltag

4 x ab Mo, 13. Nov., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie. **475 €.** D464007

Microsoft Excel. Aufbaukurs

3 x ab Mo, 13. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142** €, D464142

**Microsoft Word, Fortgeschrittene** 

3 x ab Mo, 20. Nov., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **148 €**, D464111

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr, 24. Nov., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D464232

**Microsoft Excel, Grundkurs** 

2 x ab Sa, 25. Nov., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464134

Bildungszeit:

Microsoft Excel - Vom Anfänger zum Profi 4 x ab Mo, 27. Nov., 9 - 15.30 Uhr,

4 x ab Mo, 27. Nov., 9 - 15.30 Uhr Abendakademie, **475 €,** D464147

#### DEZEMBER

**⚠** Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Di, 5. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464157

Bildungszeit:Microsoft Office kompakt -

gerüstet in den Arbeitsalltag 4 x ab Mo. 11. Dez., 9 - 15.30

4 x ab Mo, 11. Dez., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, D464009

#### 

Do, 14. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €,** D464229

#### JANUAR 2024

**■** Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Do, 11. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464164

■ Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Di, 16. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464152

Microsoft Outlook -

Mail- und Terminmanagement
Fr, 19. Jan., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, D464262

Bildungszeit:

**Microsoft Excel VBA Programmierung** 

2 x ab Sa, 20. Jan., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464226

**Microsoft Excel Grundkurs** 

2 x ab Mo, 22. Jan., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464136

Bildungszeit:

Microsoft Office kompakt - gerüstet in den Arbeitsalltag

4 x ab Mo, 29. Jan., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, D464011

**Microsoft Word, Grundkurs** 

3 x ab Mo, 29. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **120 €**, D464109

#### FEBRUAR 2024

■ Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do, 8. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, D464158

Bildungszeit:

Microsoft Excel - Vom Anfänger zum Profi

4 x ab Mo, 19. Feb., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, D464149

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr, 23. Feb., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D464234

Microsoft Excel, Aufbaukurs

2 x ab Mo, 26. Feb., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie. **142 €.** D464143 MÄRZ 2024

Bildungszeit:Microsoft Office kompakt qerüstet in den Arbeitsalltag

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

**Microsoft Excel. Grundkurs** 

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

#### **MEDIEN & BILDBEARBEITUNG**

#### **SEPTEMBER**

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC, Grundlagen

2 x ab Di, 19. Sep., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D467020

#### NOVEMBER

**Adobe Photoshop CC, Aufbaukurs** 

4 x ab Di, 7. Nov., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **190 €**, D467040

#### DEZEMBER

**Adobe InDesign - DTP** 

2 x ab Sa, 9. Dez., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, 180 €. D467061

# PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

#### **SEPTEMBER**

Python, Einsteiger:innen

2 x ab Fr, 22. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **128 €**, D473030

#### **OKTOBER**

**Einstieg in "GIMP"** 

6 x ab Mo, 9. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **198 €,** D473020

#### DEZEMBER

**Datenanalyse mit Python, Einführung** 

2 x ab Sa, 2. Dez., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie. **128 €.** D473032

WordPress, Einsteiger:innen

Sa, 9. Dez., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, 118 €, D473010

JANUAR 2024

**⚠** Einstieg in die moderne Web-Entwicklung

3 x ab Sa, 13. Jan., 9 - 12 Uhr, Online, **145 €**, D473034

HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage

Sa, 13. Jan., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, 128 €, D473041

WordPress für Fortgeschrittene -Professionelles Erstellen von Webseiten Sa, 27. Jan., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, 118 €, D473012

#### **EDV-FERIEN**

**OKTOBER** 

• Herbstferien: Spiele programmieren lernen mit Scratch" (ab 9 Jahren)
Di, 31. Okt., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,

NOVEMBER

**39 €.** D479011

**49 €,** D479008

• Social Media - sicher im Netz unterwegs sein (ab 9 bis 14 Jahren)

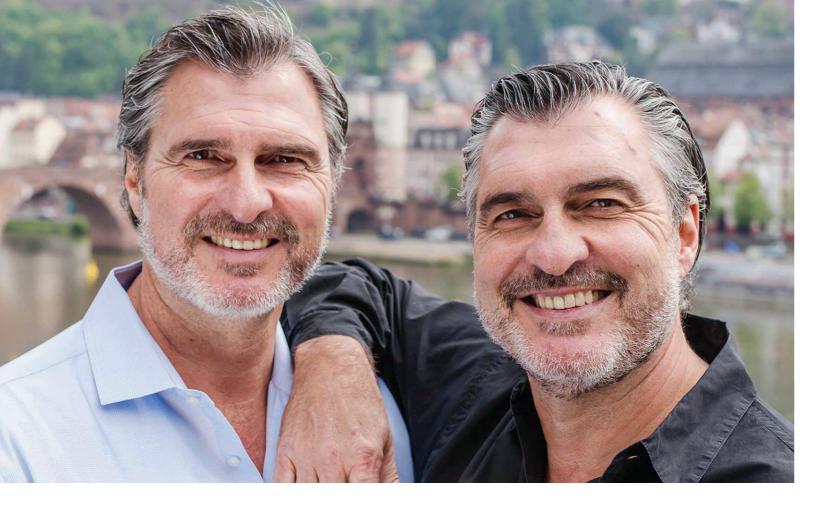
Sa. 11. Nov., 10 - 13 Uhr. Abendakademie.

FEBRUAR 2024

**•** FASCHINGSFERIEN:

Mit dem Computer arbeiten lernen ab 5. Klasse

3 x ab Di, 13. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D479006



# **DIE MUTMACHER: GEWINNEN GEGEN KREBS**

Die Diagnose Krebs kann jeden treffen: Ob prominent, sportlich, beruflich erfolgreich oder selbst im medizinischen Bereich tätig. Gefeit davor ist niemand und es trifft alle gleich hart. Die Mutmacher haben sich auf den Weg gemacht, um Ängste zu nehmen: Vor der Vorsorge, vor der Diagnose und vor einem Leben mit Krebs. Sie erzählen aus eigener Erfahrung, persönlich, hautnah und ohne Tabus. Sie liefern Strategien für den Umgang mit Krisen und geben Tipps, wie wir unsere Stärken richtig einsetzen können.

Es ist ein außergewöhnliches Team. Die berühmten Handballer Uli und Michael Roth und die Ärztin Dr. Katja Linke. Sie kommen aus dem Ort Leutershausen an der Bergstraße. Dem

Heimatdorf der Zwillinge, die hier ihre Karriere als Handballer begannen. Die Roth-Zwillinge haben zwei Bücher veröffentlicht. Das Buch: "Unser Leben - unsere Krankheit" berichtet von der Diagnose, von der Operation und dem Umgang mit der Katastrophe, Das zweite Buch "Hurra, dass wir noch leben". geht einen Schritt weiter und dokumentiert das Leben nach dem Krebs.

Katja Linke erkrankte vor Jahren an Brustkrebs. Eine Diagnose, die das Leben der Medizinerin nachhaltig veränderte. Gemeinsam mit ihrer Tochter Julia startete sie zu einer Tibet-Reise in den Himalaya auf der Suche nach einem kraftspendenden Sehnsuchtsort, ihrem Shangri-La. Die Hausärztin hat eine Praxis in Viernheim, die geprägt ist von ihrer beruflichen Philosophie: "Wir nehmen uns Zeit - für Ihre Gesundheit".

Alle Drei gelten mittlerweile als geheilt. Die Krankheit Krebs hat ihr Leben verändert. Und im Rückblick können sie heute sagen, so schlimm die Diagnose war, es ist auch viel Gutes daraus entstanden.



#### Die Mutmacher gewinnen gegen Krebs

Die berühmten Handballer Uli und Michael Roth haben eine Mission: Sie wollen so viele Menschen wie möglich dazu bewegen, rechtzeitig zur Krebsvorsorge zu gehen. Das betrifft vor allem Männer; Frauen gehen eher und schneller zur Vorsorge - Männer schweigen. Doch die Zwillinge wissen aus eigener Erfahrung: Wird Krebs rechtzeitig erkannt, haben die Betroffenen gute Chancen auf Heilung.



Uli und Michael Roth erkrankten vor 13 Jahren fast zeitgleich an Prostatakrebs. Im Alter von 47 Jahren veränderte sich ihr Leben komplett. Ihre Popularität nutzen sie, um in zahleichen

Vorträgen und Presseauftritten in der Öffentlichkeit Tabus zu brechen und offen über ihre Erkrankung zu sprechen. Mittlerweile gelten beide als geheilt.

Begleitet werden sie von Dr. Katja Linke, Hausärztin aus Viernheim. Sie erkrankte vor Jahren an Brustkrebs. Auch sie will Menschen Mut machen. Alle drei reden im Gespräch offen über ihre Krankheit, über den Weg,



KATJA LINKE

den sie gegangen sind, was ihnen geholfen hat und wie man lernt, eine Krebsdiagnose anzunehmen und mit ihr zu leben.

D230002 Dr. Katja Linke, Uli Roth, Michael Roth Podiumsdiskussion Mi, 18.10., 19 - 21 Uhr frei Abendakademie, Saal



roth-zwillinge.de



#### **Yoga und Meditation** bei Brustkrebs für Frauen

Brustkrebs ist ein Thema, welches das Leben stark beeinträchtigt. Die Symptome wie z. B: schwere Müdigkeit (Fatigue), Erschöpfung, Schlaflosigkeit, sogar Angst und Depression reduzieren die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Brustkrebspatientinnen

Bei keiner Krebsart ist Yoga so gut untersucht wie bei Brustkrebs. Auch wenn es bei den Studien Einschränkungen gibt, zeigt sich: Yoga wirkt sich positiv auf verschiedene Beschwerden von Brustkrebspatientinnen aus. Yoga und Meditation können in der Brustkrebstherapie helfen, vernarbtes oder verspanntes Gewebe zu lockern und Beweglichkeit zurückzugewinnen oder zu erhalten. Gezielte Übungen können dazu beitragen, Ängste zu reduzieren, einen Umgang mit der Erkrankung sowie ein neues Körperbewusstsein zu finden.

In dem Kurs Yoga und Meditation bei Brustkrebs praktizieren Sie spezielle geeignete Übungen in einer sanften Kombination mit Atmung und Achtsamkeit, um sowohl Ihren Körper zu stärken als auch Ihren Geist zur Gelassenheit zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, etwas zum Trinken.

D243034 Thi Thuy Dao Do, 10 - 11.30 Uhr, 8 x ab 14.9. **112 €** Abendakademie, Raum 602 D243036 Thi Thuy Dao

Do, 10 - 11.30 Uhr, 6 x ab 9.11. **84 €** Abendakademie, Raum 602

#### Traumasensitive Resilienzstärkung

Angespanntheit, Erschöpfung, Gereiztheit und das subtile Gefühl des "ewigen Hamsterrads" ist ein ständiger Alltagsbegleiter vieler Menschen. Das Wissen um die Verarbeitung von Stress und ein traumasensitiver Umgang mit Stressreaktionen haben die Kraft, mehr Balance und Erfüllung in Dein Leben zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der Du Dich wohlfühlst. Schreibutensilien und ein Getränk.

D231038 Pia Achilles Sa, 18.11., 10 - 13 Uhr **39 €** Abendakademie, Raum 415

Anmeldung:

Infos:

Weitere aktuelle

Kursangebote finden Sie

auf unserer Homepage

0621 1076-150

0621 1076-108

#### Babymassage nach Leboyer (0 - 6 Monate)

Die Massage wird mit dem Baby gemacht, nicht "am" Baby. Dabei vermitteln Sie mit Ihrer Berührung Ihrem Baby Liebe, Akzeptanz und Respekt, Wenn Sie während einer Ruhepause im täglichen Ablauf Ihr Baby massieren, wird die Massage ein Kommunikationsmittel, das Ihnen während Ihres gesamten Elternseins zur Verfügung steht. Gemeinsam mit Ihrem Kind setzen Sie den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie Ganzkörpermassage für Ihr Baby, Massage gegen Blähungen und Koliken, wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert, wie Sie den Bindungsprozess stärken sowie Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby.

Bitte mitbringen: Handtücher und Wickelunterlage.

**D283030** Nadine Kratzer-Wittmann, Babymassageleiterin Fr, 14.15 - 15.15 Uhr,

#### Stoffwindel-Workshop

Sie möchten Ihren Geldbeutel schonen? Wenig bis gar keinen Windelmüll produzieren? Der Haut Ihres Babys etwas Gutes tun? Ich nehme Sie mit in die Welt der Stoffwindeln! Ich zeige die verschiedenen Systeme und Materialien, gehe die Vorteile und häufigsten Gründe für Stoffwindeln durch und kläre Sie über das Thema Windelwaschen und -trocknen auf. Gerne dürfen Sie alle Windeln und Materialien anfassen und an einem Wickeldummie ausprobieren!

**D280044** Katharina Füger, Stoffwindelberaterin, Windelfrei-Coach Mi, 18.10., 9.30 - 11.30 Uhr



# 5 x ab 1.12. **47 €** Abendakademie, Raum 415 **NEUE PERSPEKTIVEN**

FÜR JUNGE FAMILIEN

# 22 € Abendakademie, Raum 413

#### Richtig tragen - gewusst wie!

Sie wollen Ihr Kind gerne tragen. wissen aber nicht genau wie und vor allem mit was? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Arten des Tragens kennen und dürfen verschiedene Tücher und Tragehilfen ausprobieren. Sie werden Bindetechniken für Tragetücher erlenen, damit Sie spielerisch mit den vielen Metern Stoff umgehen können. Viele Tragehilfen haben hier ein Band und dort eine Schnalle, aber welche benutzt man, damit das Kind richtig sitzt? Haben Sie bereits ein Tragetuch oder eine Tragehilfe? Dann bringen Sie es gerne mit zum Kurs! Deshalb möchte ich Ihnen gerne helfen, die richtige Einstellung zu finden, damit Ihr Kind sich wohl fühlt und Sie vor Rückenschmerzen bewahrt werden. Sie können Ihr Baby gerne zum Kurs mitbringen, wenn Sie dies möchten.

**D280030** Jennifer Bresch, Trageberaterin (Trageschule Dreden) Fr, 22.9., 17 - 20 Uhr 33 € Abendakademie, Raum 415

D280032 Jennifer Bresch, Trageberaterin (Trageschule Dreden) Fr, 10.11., 17.30 - 20.30 Uhr

33 € Abendakademie, Raum 415



# **GEMEINSAM IST MAN WENIGER ALLEIN**

Einsamkeit ist keine Schande. sondern betrifft immer mehr Frauen und Männer, Ältere und Jüngere. Manchmal sind es nur Momente, in den denen wir uns einsam fühlen, doch dann werden es Wochen und Monate. Dieses Gefühl, ganz allein zu sein, kann langfristig Folgen haben, für die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Wie kann ich mich beim Bachata schön bewegen? Was tun, wenn ein Arm frei ist? Wohin damit? Was tun, wenn beide Arme frei sind? Für all diese Fragen gibt es eine Antwort - Lady Styling!

Man braucht richtige Körperbewegung sowohl beim Tanzen mit dem Partner, als auch beim Solotanz.

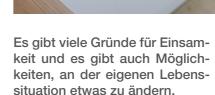
Im Lady Styling Kurs werden wir uns zu Bachata Rhytmen bewegen: schön, weiblich und ausdrucksstark! Jede Session dauert 1,5 Stunden, die ein dynamisches Aufwärmen, tanzbare Figuren aus Bachata und auch ein Stretching beinhaltet.

Regelmäßige Kursteilnahme ist empfehlenswert, da es den Lernerfolg steigert und so zu mehr Körperbeherrschung und Selbstbewusstsein auf der Tanzfläche (und auch generell im Leben) führt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, optional Tanzschuhe.

D208407 Natali Chara Mi, 20.15 - 21.15 Uhr, 5 x ab 13.9.

38 € Abendakademie, Raum 605



An der Abendakademie gibt es Kurse in ganz unterschiedlichen Bereichen, um neue Leute kennenzulernen. Vielleicht beim gemeinsamen Kochen? Oder in einem Tanzkurs?

Gemeinsame Interessen und Aktivitäten helfen, nicht mehr allein zu sein und neue Kontakte zu knüpfen. Auch wenn es schwierig ist, sich aufzuraffen und aus der Komfortzone zu gehen. Sich mit anderen Menschen in der "wirklichen" Welt zu treffen ist viel lohnender, als auf Facebook mit 500 Leuten befreundet zu sein.

#### Salsa Cubana

Willkommen zum aufregenden Salsa Cubana Tanzkurs! In unserem Salsa-Tanzkurs lernen Sie die Grundlagen dieses lebendigen und sinnlichen Tanzstils. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits über einige Tanzerfahrung verfügen, unser Tanzlehrer passt den Unterricht an Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Während des Kurses werden Sie die Grundschritte, Drehungen, Figuren und das Zusammenspiel von Rhythmus und Bewegung kennenlernen. Sie werden die Energie und Leidenschaft spüren, die Salsa auszeichnet, und lernen, wie Sie sich souverän auf der Tanzfläche bewegen.

Bereit, Ihre Hüften zu schwingen und die Musik zu spüren? Dann melden Sie sich jetzt für unseren Salsa-Tanzkurs an und lassen Sie uns gemeinsam eine aufregende Reise in die Welt des Salsa-Tanzes beginnen!

**D208030** Teo Bone Fr, 17 - 18.30 Uhr, 6 x ab 22.9.

56 € Abendakademie, Raum 604

#### **Kochen von Mann zu Mann:** Rollbraten

An diesem Abend widmen wir uns dem Thema "Rollbraten". Wir bereiten zwei Schweinerollbraten und einen Putenrollbraten. Die Füllungen bestehen aus Hackfleisch bzw. einer Zwiebel/ Kräutereinlage. Als Beilage machen wir Semmelknödel.

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

**D216124** Matthias Dengel

Di, 24.10., 18 - 21.45 Uhr Abendakademie, Raum 07

**32** € zzgl. 15 € für Lebensmittel

**ESUNDHEIT** C

#### **KLASSISCHES BALLETT**

#### SEPTEMBER

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Di, 5. Sep., 17.55 - 18.55 Uhr, Abendakademie, **35** €, D202200

#### Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

4 x ab Di, 5. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202250

#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Di, 5. Sep., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202120

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 8. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202121

#### Klassisches Ballett. Mittelstufe

4 x ab Fr, 8. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D202137

#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 8. Sep., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202131

# Jazz Dance/Contemporary, absoulute Anfänger:innen

10 x ab Mo, 18. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **73 €,** D202580

# Floor barre/Ballet Workout für Erwachsene absolute Anfänger:innen

10 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **73 €**, D202585

#### Back to Basics -HipHop, Funk und Souldance

5 x ab Di, 19. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **52** €, D202702

#### **™** ★ Tanz der Deva Dasis - der göttliche Tanz

5 x ab Mi, 20. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D202060

# ● ★ Ballett für Kinder,5-8 Jahre, Anfänger:innen

10 x ab Do, 21. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **71 €**, D202570

#### Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Do, 21. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **73 €,** D202590

#### Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance 5 x ab Fr, 22. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **52** €, D202704

#### **OKTOBER**

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 6. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie. **35 €.** D202123

#### Klassisches Ballett, Mittelstufe

4 x ab Fr, 6. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D202139

#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 6. Okt., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202133

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Di, 10. Okt., 17.55 - 18.55 Uhr, Abendakademie, **35** €, D202202

#### Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

4 x ab Di, 10. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D202252

#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Di, 10. Okt., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202122

#### **★** Ballett-Workshop, Anfänger:innen

Ausschnitt aus dem 4. Akt Schwanensee Sa, 14. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, 23 €. D202002

# ★ Power of Life Dance - Vom Alltag abschalten und Stress abbauen, Workshop

Sa, 14. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D202050

#### ★ Tanz der Deva Dasis - der göttliche Tanz

4 x ab Mi, 25. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D202065

#### **NOVEMBER**

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 3. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202125

#### Klassisches Ballett, Mittelstufe

4 x ab Fr, 3. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202141

#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Fr, 3. Nov., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202135

#### Klassisches Ballett, Anfänger:innen

4 x ab Di, 7. Nov., 17.55 - 18.55 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202204

#### Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

4 x ab Di, 7. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D202254

# **Auf die Spitze!**

Tanzen macht schön

abendakademie-mannheim.de



#### Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen

4 x ab Di, 7. Nov., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D202124

# ★ "High Spirit" - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation

4 x ab Mi, 8. Nov., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D202010

#### ★ Ballett-Workshop, Anfänger:innen Ausschnitt aus Don Quijote

Sa, 11. Nov., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €**, D202020

#### ★ "High Spirit" - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation

Sa, 11. Nov., 14.40 - 17.10 Uhr, Abendakademie, **24 €**, D202005

#### Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance 5 x ab Di, 14. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D202706

#### Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance 5 x ab Fr, 17. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **52** €, D202708

#### JANUAR 2024

★ Power of Life Dance - Vom Alltag abschalten und Stress abbauen, Workshop Sa, 20. Jan., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, 25 €. D202051

#### **STEPTANZ**

#### **SEPTEMBER**

#### Steptanz-Club

7 x ab Mi, 13. Sep., 19.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D204070

#### **NOVEMBER**

#### Steptanz-Club

6 x ab Mi, 8. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D204072

#### JANUAR 2024

#### Steptanz-Club

7 x ab Mi, 10. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D204074

#### LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

#### **SEPTEMBER**

#### ★ Bachata Ladystyle, Fortgeschrittene

5 x ab Mi, 13. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D208401

#### **★** Bachata Ladystyle, Mittelstufe

5 x ab Mi, 13. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **38 €,** D208404

#### **★** Bachata Ladystyle, Anfängerinnen

5 x ab Mi, 13. Sep., 20.15 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **38 €,** D208407

#### ★ Kizomba Ladystyle, Anfängerinnen

5 x ab Do, 14. Sep., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D208420

#### ★ Salsa Cubana Ladystyle, Anfänger:innen

12 x ab Mo, 18. Sep., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **82** €, D208011

#### ★ Salsa Cubana

6 x ab Fr, 22. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D208030

#### **NOVEMBER**

#### **★** Bachata Ladystyle, Fortgeschrittene

6 x ab Mi, 15. Nov., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **67 €.** D208409

#### ★ Bachata Ladystyle, Mittelstufe

6 x ab Mi, 15. Nov., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D208411

#### ★ Bachata Ladystyle, Anfängerinnen

6 x ab Mi, 15. Nov., 20.15 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D208415

#### **TÄNZE AUS ALLER WELT**

#### **SEPTEMBER**

#### ★ Orientalischer Tanz, mit Vorkenntnissen

7 x ab Mi, 13. Sep., 18.20 - 19.20 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D209805

#### **Bollywood Tanzfreude**

7 x ab Mi, 13. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **57 €**, D209210

#### **Fit mit Samba**

12 x ab Mo, 18. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D209005

#### **■** ★ Verbinden mit Samba de Gafieira

6 x ab Mo, 18. Sep., 21 - 22 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D209004

#### ★ Line Dance Workshop, Anfänger:innen

Sa, 23. Sep., 9 - 11 Uhr, Abendakademie, 20 €, D209600

# ★ Tanz der Schamanen, Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer:innen

3 x ab Mo, 25. Sep., 20.05 - 21.35 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D210030

#### **OKTOBER**

#### Line Dance, Anfänger:innen

9 x ab Sa, 7. 0kt., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **61 €.** D209602

# Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)

9 x ab Sa, 7. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **89 €,** D209610

#### ◆ Tänze im Sitzen: Entdecke die Freude der Bewegung

5 x ab Mo, 9. Okt., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D209670

#### NOVEMBER

# ★ Tanz der Schamanen, Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer:innen

3 x ab Mo, 6. Nov., 20.05 - 21.35 Uhr, Abendakademie. **30 €.** D210032

#### **Bollywood Tanzfreude**

6 x ab Mi, 8. Nov., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **69** €, D209212

#### **★ Line Dance Party**

Fr, 10. Nov., 18 - 22 Uhr, Abendakademie, **7 €**, D209603

#### DEZEMBER

# ■ ★ Line Dance Workshop - Winterzauber auf dem Tanzparkett

Sa, 9. Dez., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, D209605

#### JANUAR 2024

#### Line Dance, Anfänger:innen

6 x ab Sa, 13. Jan., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D209606

# Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)

6 x ab Sa, 13. Jan., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, D209614

# **Zusammen** tanzen

Mehr Spaß in der Gruppe



★ Highlightangebot ① junge vhs Angebot ② für Senior\*innen ② Onlinekurs 🖾 Blended-Learning-Kurs 🖾 Hybridkurs 💆 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

#### KÖRPERPFLEGE UND STYLING

#### SEPTEMBER

#### Farb- und Stilberatung für Frauen

Do, 28. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D212308

#### **OKTOBER**

#### Farb- und Stilberatung für Frauen

Di, 17. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D212310

#### Das perfekte Make-up

Sa, 28. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D212108

#### NOVEMBER

#### Farb- und Stilberatung für Frauen

Do, 16. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D212312

#### **1** ■ ★ Einstieg in die Aromakosmetik

2 x ab Di, 21. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **40 €.** D212004

#### **DEZEMBER**

#### ★ Wie werde ich zur Stilikone -Kleidercoaching

Sa, 2. Dez., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, D212330

#### JANUAR 2024

#### Das perfekte Make-up

Sa, 20. Jan., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D212110

#### **ESSEN UND TRINKEN: SPECIALS**

#### **OKTOBER**

# Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der "cucina italiana"

Sa, 28. Okt., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Marktplatz, Mannheim, **15 €**, D215006

#### **KOCH- UND BACKSCHULE**

#### **SEPTEMBER**

# **■** ★ Kulinarische Urlaubserinnerungen - vegetarische Gerichte

Do, 21. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216102

#### ■ ★ Vegan und vollwertig kochen: Italienisches Menü für Genießer:innen

Di, 26. Sep., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216104

#### **OKTOBER**

#### Schnelle Gerichte für den Alltag

Mi, 4. Okt., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216108

#### ■ ★ Mein Lieblingsrezept: Pistazienkuchen Sa, 7. Okt., 13.30 - 16.30 Uhr,

Abendakademie, **28 €,** D216322

#### ★ Vegan und vollwertig kochen: Herbstmenü für Genießer:innen

Mo, 9. Okt., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216109

#### **Suppen und Eintöpfe**

Di, 10. Okt., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216110

#### **™** ★ Einmachen im Herbst

Sa, 14. Okt., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216112

#### **NEU** ★ Süße Teilchen schön verpackt

Mo, 16. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** D216328

#### Hirse - gesund und nahrhaft

Do, 19. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie. **34 €.** D216120

#### **№ ★ Ayurvedische Küche**

Fr, 20. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216116

#### Sauerkraut selbst gemacht

Mo, 23. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **26 €.** D216122

#### Kochen von Mann zu Mann: Rollbraten

Di, 24. Okt., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **32 €**, D216124

# **► Veggie Wednesday -** vegetarisch in den Herbst

Mi, 25. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216127

#### Herbstliche Tapas zu neuem Wein

Do, 26. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D216128

#### 

Kochen durch die Epochen die Zeitreise, die schmeckt! 7 -10 Jahre

3 x ab Mo, 30. 0kt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **112 €**, D216030

#### NOVEMBER

#### **■ Brot, Brötchen und Dips/Aufstriche**

Di, 7. Nov., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216132

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

Mi, 8. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216133

#### **Kochen mit Kürbis**

Mo, 13. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** D216134

#### **™** ★ One-Pot-Gerichte

Di, 14. Nov., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216136

# **▼ Veggie Wednesday** desund und lecker

Mi, 15. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216138

#### ■ ★ Meal prep - einfache Rezepte für Arbeit und Schule

Do, 16. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D216150

# Pausenbrote für Kinder ein Kurs für Eltern und andere Interessierte

Di, 21. Nov., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216154

#### ★ Geschenke aus der Küche

Sa, 25. Nov., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216160

#### ★ Adventskochen -

vom Brunch bis zum Abendessen Di, 28. Nov., 17.45 - 21.45 Uhr,

Di, 26. Nov., 17.45 - 21.45 Uli, Abendakademie, **34 €**, D216164

# Was Männer kochen:

Ich schau Dir in den Topf!

abendakademie-mannheim.de



#### DF7FMBFR

# Fr, 1. Dez., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, 32 €, D216126

# ■ • ★ Weihnachtliche Muffins-Bäckerei (1 Erwachsener und 1 Kind 6-10 Jahre) So, 3. Dez., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakade-

#### mie, **25 €**, D216350 **Vegane und ausgewogene Küche**

Di, 5. Dez., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216172

#### ★ Vegan und vollwertig kochen: Weihnachtsmenü für Genießer:innen

Do, 7. Dez., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34** €, D216174

#### ■ ★ Weihnachtsgeschenke aus der Küche Sa, 9. Dez., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **34**

#### **Keine Angst vor Hefeteig!**

€, D216168

Mo, 11. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D216176

# **■** ★ Veggie Wednesday - Ideen für ein vegetarisches Weihnachten

Mi, 13. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34** €, D216180

#### **№ ★ Desserts und Süßspeisen**

Fr, 15. Dez., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216360

#### **™** Grundbackkurs

Di, 19. Dez., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216329

#### Vorspeisen wie Canapes,

Crêpes und leckere Aufstriche

Mi, 20. Dez., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216190

#### JANUAR 2024

#### ■ ★ Veggie Wednesday gesunder Start ins neue Jahr

Mi, 10. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216208

#### Vegan...geschmackvoll in Szene gesetzt

Do, 11. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216210

#### Grundkochkurs

3 x ab Mi, 17. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **83 €**, D216062

#### **■ ★ Vegan und vollwertig kochen:** Italienisches Menü für Genießer:innen

Di, 30. Jan., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D216106

#### FEBRUAR 2024

# Ein perfekter, veganer und nährstoffreicher Tag!

So, 4. Feb., 10.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216236

#### DIY-Geschenke aus der Küche

Fr, 9. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216244

# **■ ★ Veggie Wednesday -** Valentinsmenü, Paarkurs

Mi, 14. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D216252

#### **Vegetarischer Grundkochkurs**

2 x ab Mi, 21. Feb., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D216066

#### MÄRZ 2024

#### **■ 0 ★ Leckereien aus Blätterteig,**

**1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 12 Jahre** Sa, 2. Mrz., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E216306

#### **GLOBAL COOKING**

#### **SEPTEMBER**

#### Moderne Inka-Küche

Sa, 16. Sep., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220410

#### 

Fr, 22. Sep., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, D221310

#### **Vietnamesische Küche**

Fr, 22. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220850

#### **Brasilianische Küche**

Mi, 27. Sep., 18 - 22 Uhr, Abendakademie, **32 €**, D220470

#### **OKTOBER**

#### Moderne Inka-Küche

Fr, 6. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €.** D220412

#### Türkische Herbstgerichte (vegetarisch)

Mi, 11. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D221920

# Uzbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze (vegane Küche)

Do, 12. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D221520

#### **► Kreativ vegan kochen - vietnamesisch**

Fr, 13. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €.** D220854

#### 

Fr, 20. 0kt., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, D221318

#### Spanische Küche

Sa, 21. Okt., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 46 €, D220320

#### **Vietnamesische Küche**

Fr, 27. 0kt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220852

#### **NOVEMBER**

#### ★ Koreanische Beilagen (Banchan)

So, 5. Nov., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **30 €.** D220870

#### **Orientalische Küche**

Mo, 6. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D221910

#### Wrap & Roll - vietnamesisch

Fr, 17. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220858

#### Nordiranische Kürbisspezialitäten

Sa, 18. Nov., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D221540

#### Türkische Herbstgerichte

Mi, 22. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D221930

#### **№ Vegane indische Küche**

Fr, 24. Nov., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, D221340

#### DEZEMBER

#### **●** ★ Türkische Küche

(1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre) Sa, 2. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 25 €, D221950

#### Türkische Wintergerichte (vegetarisch)

Mi, 6. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €,** D221926

#### ■ ★ Kreativ vegan kochen - vietnamesisch

Fr, 8. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** D220856

#### **■ Vegetarische indische Küche**

**Vom Orient** 

nach Korea:

Fr, 22. Dez., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, D221360

Ausgefallene Rezepte für jeden Geschmack

abendakademie-mannheim.de

#### JANUAR 2024

#### **™** ★ Vielfalt der peruanischen Küche

Fr, 12. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** D220440

#### **™** ★ Meze - türkische Vorspeisen

Do, 18. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D221936

#### **Italienisches Streetfood**

Sa, 20. Jan., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, D220332

#### Japanische Küche

Do, 25. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D220708

#### **Traditionelle koreanische Gerichte**

Sa, 27. Jan., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220874

#### FEBRUAR 2024

#### **W** Vielfalt der peruanischen Küche

Sa, 3. Feb., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220448

#### **Juwelen der persischen Küche**

Sa, 10. Feb., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D221590

#### **●** ★ Türkische Küche

(1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre) Sa, 17. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 25 €, D221952

#### Türkische Wintergerichte

Do, 22. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, D221940

#### **★** Koreanische Geburtstagsgerichte

Sa, 24. Feb., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220878

#### **GETRÄNKEKUNDE**

#### FEBRUAR 2024

Einführung in die japanische Teezeremonie So, 4. Feb., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, 27 €, D223020

# **■** ★ Zubereitung und Verkostung von feinem japanischen Tee

Sa, 24. Feb., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, D223022

#### **GASTLICHKEIT**

#### **OKTOBER**

#### • Kniggekurs für Kinder, 8 - 12 Jahre Sa, 14. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 24 €, D225130

#### **■** ★ Lebendige Staudenbeete gestalten

4 x ab Mi, 18. 0kt., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **76 €**, D225080

#### **NOVEMBER**

# ■ ① ★ Azubiknigge: Benimm-Regeln für Betrieb und Kundenkontakt

Fr, 17. Nov., 15.30 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **24 €**, D225140

#### FEBRUAR 2024

#### ★ Erstellen Sie Ihren eigenen Gartenplan!

5 x ab Do, 15. Feb., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **95 €**, D225084

#### • Kniggekurs für Kinder, 8 - 12 Jahre

Sa, 24. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, D225132

#### GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

#### **SEPTEMBER**

Menschen mit Demenz verstehen lernen mit "hands on dementia": Ein Kurs für Angehörige von Demenzkranken

Sa, 30. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D230020

#### **OKTOBER**

★ Älter werden - ICH gestalte meine Zukunft Mo, 2. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, 11 €. D230162

Familien-Kräuterführung - Auf der Suche nach Wildpflanzen und Beeren im Herbst So, 15. Okt., 10 - 12 Uhr, Treff: Haltestelle Hölderlinstraße, 15 €, D230336

#### Die Mutmacher

Uli und Michael Roth reden über Krebs

abendakademie-mannheim.de



#### 

Mi, 18. Okt., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei,** D230002

★ Wenn Worte wie Schläge sind emotionale Gewalt in der Partnerschaft Mi, 25. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,

#### **NOVEMBER**

**11 €**, D230163

#### ■ Diabetes mellitus

Di, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei,** D230004

#### **■** ★ Räuchern mit heimischen Kräutern

Fr, 24. Nov., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D230104

#### DEZEMBER

#### ★ "Jetzt bin ich mal dran" -

für Frauen, die was verändern wollen!
Do, 7. Dez., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
11 €, D230164

#### JANUAR 2024

#### ★ "Nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzahntiger flüchten

Fr, 19. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **11 €**, D230165

#### **№** ★ 24/7 always on:

Körperkult und Schönheitswahn Theaterstück mit anschließender Podiumsdiskussion

Di, 23. Jan., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei,** D230008

#### **PSYCHOLOGIE**

#### **SEPTEMBER**

#### 1. Hilfe bei Stress -

Methoden-Mix zur schnellen Entspannung Sa, 9. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, 39 €, D231047

#### Stress reduzieren durch Achtsamkeit

3 x ab Mo, 11. Sep., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D231100

Mentale Resilienz - wie kommen wir geistig mit all den Belastungen gut klar? Sa, 16. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, 39 €, D231105

#### Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder -Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen

Mi, 20. Sep., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **17 €**, D231000

#### **■** Entspannte Elternschaft

3 x ab Mo, 25. Sep., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, **25 €**, D231043

#### ■ Angst und Panikattacken verstehen

Di, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **14 €**, D231108

#### **OKTOBER**

#### Gewaltfreie Kommunikation - Übungstag (für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen) Sa, 7. Okt., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, 115 €, D231040

#### Mental Load - die heimliche Last der Frau Emotionale Belastung durch unsichtbare Aufgaben

3 x ab Mo, 9. Okt., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **56 €,** D231111

#### Vortragsreihe:

Hochsensibilität - Fluch oder Segen?...
oder der eigenen Glückes Schmied
4 x ab Di, 10. Okt., 19 - 21 Uhr,
Abendakademie, 32 €, D231010

# Vortrag und Austauschrunde: Hilfe, mein Herzensmensch hat Depressionen

Fr, 13. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **20 €**, D231005

#### Workshop: Leben mit Hochsensibilität: Stärken erkennen, Herausforderungen meistern

Sa, 28. Okt., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D231011

#### **NOVEMBER**

#### Stress reduzieren durch Achtsamkeit

3 x ab Mo, 6. Nov., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie. **56 €.** D231101

## Brauchen Kinder Wurzeln oder Flügel Do 9 Nov 19 30 - 21 Uhr Online 14 £

Do, 9. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **14 €**, D231109

#### 1. Hilfe bei Stress -

#### Methoden-Mix zur schnellen Entspannung

Sa, 11. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D231048

# Feedback geben und nehmen - nobody's perfect!

Sa, 11. Nov., 11 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **39 €.** D231103

#### **Traumasensitive Resilienzstärkung**

Sa, 18. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D231038

#### **■** Eltern stärken Ihre Kinder mit Resilienz

Di, 28. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **14 €**, D231110

#### DEZEMBER

#### Erwecke die innere Göttin in dir! Kompaktkurs für Frauen

Fr, 1. Dez., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D231032

#### Workshop: Leben mit Hochsensibilität: Stärken erkennen, Herausforderungen meistern

Sa, 2. Dez., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D231012

# Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen

Sa, 2. Dez., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **68 €.** D231200

# Friedvolle Kommunikation - Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation

2 x ab Sa, 2. Dez., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, **140 €**, D231041

#### Visionboard Kreativ-Workshop: Bringe Deine Träume für 2024 auf Papier

Di, 5. Dez., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D231037

#### Vortrag und Austauschrunde: Hilfe, mein Herzensmensch hat Depressionen

Fr, 8. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **20 €**, D231006

#### **Alternative Verhütungsmethoden**

Sa, 9. Dez., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D231033

#### ★ 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 Reise zum eigenen Ich Entdecken, was wirklich wichtig ist abendakademie-mannheim.de

#### JANUAR 2024

#### **Schluss mit PMS und Regelschmerzen**

Sa, 13. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, 22 €, D231034

#### 1. Hilfe bei Stress -

Methoden-Mix zur schnellen Entspannung Sa, 13. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, 39 €. D231049

#### **Stress reduzieren durch Achtsamkeit**

3 x ab Mo, 22. Jan., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **56 €,** D231102

# Feedback geben und nehmen - nobody's perfect!

2 x ab Do, 25. Jan., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D231104

#### FEBRUAR 2024

# Friedvolle Kommunikation- Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation

2 x ab Sa, 3. Feb., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, **140 €**, D231042

#### MÄRZ 2024

#### Workshop: Leben mit Hochsensibilität: Stärken erkennen, Herausforderungen meistern

Sa, 2. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E231011

#### STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

#### **SEPTEMBER**

# **■** Gesundheitsübungen speziell für Frauen, Kennenlernkurs

Mi, 6. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **8 €**, D232101

# **Gesundheitsübungen speziell für Frauen** 6 x ab Di, 12. Sep., 10.30 - 11.30 Uhr,

Gesundheitsübungen speziell für Frauen 6 x ab Mi, 13. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, 47 €, D232108

#### ■ Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen)

Abendakademie, 47 €, D232106

4 x ab Do, 28. Sep., 20 - 21 Uhr, Online, 43 €, D232120

#### **OKTOBER**

# Traum-Arbeit: Träume interpretieren und verstehen. Workshop

Sa, 7. Okt., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **59 €**, D232020

#### **Augentraining**

Sa, 7. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **26 €**, D232220

#### Für ein gutes Bauchgefühl

Sa, 7. Okt., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **26 €.** D232222

#### 

Mo, 9. Okt., 19 - 21 Uhr, Online, **19 €**, D232228

#### ★ Kreis der Frauen -Raum für die Weiblichkeit

Fr, 27. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **24 €**, D232236

# Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele

Sa, 28. Okt., 10 - 13 Uhr, Treff: Käfertaler Wald, **22 €,** D232210

#### **NOVEMBER**

#### ■ Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz

Mo, 6. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **12 €,** D232240

#### Gesundheitsübungen speziell für Frauen

6 x ab Di, 7. Nov., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D232112

# **■** Gesundheitsübungen speziell für Frauen, Kennenlernkurs

Mi, 8. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **8 €**, D232102

#### **► Ayurveda-Wellnesstag**

Sa, 11. Nov., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **42 €**, D232244

#### Vortrag: Traum-Arbeit -Träume interpretieren und verstehen

Di, 14. Nov., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **12 €.** D232021

# **Gesundheitsübungen speziell für Frauen** 5 x ab Mi, 15. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D232114

#### 

4 x ab Do, 16. Nov., 20 - 21 Uhr, Online, **43 €**, D232122

#### ■ ★ Erschaffen Sie Ihren eigenen energetischen Schmuck exklusiv für Frauen, max. 6 Teilnehmerinnen Sa. 25. Nov.. 10.30 - 16.30 Uhr.

Sa, 25. Nov., 10.30 - 16.30 Unr, Abendakademie, **69 €**, D232254

#### JANUAR 2024

#### Gesundheitsübungen speziell für Frauen

5 x ab Di, 9. Jan., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D232116

# Gesundheitsübungen speziell für Frauen, Kennenlernkurs

Mi, 10. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **8 €.** D232103

#### Gesundheitsübungen speziell für Frauen

7 x ab Mi, 17. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D232118

#### ■ Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen)

4 x ab Do, 18. Jan., 20 - 21 Uhr, Online, **47 €**, D232124

#### 

Sa, 27. Jan., 9.30 - 11.30 Uhr, Online, **16 €,** D232280

#### AUTOGENES TRAINING, PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

#### JANUAR 2024

#### Entspannen mit Autogenem Training ein Kurs für mehr Gelassenheit im Alltag Flexibler Kursbeginn, Online, 39 €, D234002

#### Stressabbau mit Progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeit

Sa, 20. Jan., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, D234204

#### **FELDENKRAIS**

#### **SEPTEMBER**

# Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

7 x ab Do, 14. Sep., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D235008

#### **NOVEMBER**

# Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

6 x ab Do, 9. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **70 €,** D235010

# Feldenkrais® kennen lernen, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

4 x ab Do, 16. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D235004

#### **MEDITATION**

#### **SEPTEMBER**

#### **Erwecke das Innere Kind in Dir**

3 x ab Sa, 23. Sep., 14 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, D236090

#### **Skanda-Meditation, Fortgeschrittene**

4 x ab Do, 28. Sep., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, D236230

#### **★** Lichtmeditation

4 x ab Fr, 29. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €**, D236054

#### **OKTOBER**

#### ★ Einführung in die Zen-Meditation

5 x ab Mo, 2. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie. **53 €.** D236004

# **Erweckung der Sinne durch Pranayamas & Meditation**

3 x ab Sa, 14. 0kt., 13 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D236012

#### ★ Chakra-Harmonie für Körper, Geist und Seele (2-tägig)

2 x ab Fr, 20. Okt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D236016

# Vipassana-Meditation zur Umwandlung von destruktiven Verhaltensmustern

3 x ab Do, 26. Okt., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D236084

#### **NOVEMBER**

# ★ Meditation zum Portaltag, 11. November

Sa, 11. Nov., 12.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **20 €,** D236050

#### ★ Meditationsseminar (2-tägig)

2 x ab Fr, 24. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D236017

#### **DEZEMBER**

# ★ Meditation zum Portaltag, 2. Dezember Sa, 2. Dez., 12.30 - 14.30 Uhr,

Sa, 2. Dez., 12.30 - 14.30 Unr, Abendakademie, **20 €**, D236051

# ★ Kreative Auszeit - Meditation, Yoga & Malerei

Sa, 9. Dez., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D236018

#### ★ Achtsamkeitsmeditation in der Weihnachtszeit

Sa, 16. Dez., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D236019

#### JANUAR 2024

# ★ Mit Mantras, Mudras & Meditationen ins Neue Jahr 2024!

3 x ab Do, 11. Jan., 18.15 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **78** €, D236099

#### ★ Meditation zum Portaltag, 13. Januar '24

Sa, 13. Jan., 12.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, D236052

# **Dynamische Chakrameditation nach Osho, Fortgeschrittene**

2 x ab Mi, 31. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D236083

#### **QIGONG UND TAI CHI CHUAN**

#### **SEPTEMBER**

#### Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende

5 x ab Di, 5. Sep., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D238018

#### Qigong, Anfänger:innen

9 x ab Fr, 15. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **87 €**, D238012

#### ★ Qigong - der Fliegende Kranich

5 x ab Di, 19. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D238032

#### **OKTOBER**

# Bewegtes Qigong, Anfänger:innen und Übende

10 x ab Mi, 4. 0kt., 19 - 20.30 Uhr, Diesterwegschule, **106 €**, D238038

#### Tai Chi Chuan, mit Vorkenntnissen

9 x ab Sa, 7. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D238250

Tai Chi Chuan. Anfänger:innen

#### 10 x ab Mo, 16. 0kt., 18.40 - 19.55 Uhr, Abendakademie. **97 €.** D238210

Anfänger:innen und Übende 5 x ab Di, 24. Okt., 9 - 10.15 Uhr,

Qiqong am Morgen,

# Abendakademie, **58 €,** D238046

Qigong, Anfänger:innen und Übende 9 x ab Di, 24. Okt., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D238048

#### **NOVEMBER**

#### ★ Qigong - der Fliegende Kranich

5 x ab Di, 7. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D238050

#### Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende

4 x ab Di, 28. Nov., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D238054

#### **DEZEMBER**

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen und Übende

7 x ab Mi, 6. Dez., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie. **82 €.** D238220

#### **Qigong: Das Spiel der fünf Tiere**

7 x ab Mi, 6. Dez., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D238060

#### JANUAR 2024

#### Qigong, Anfänger:innen

7 x ab Fr, 12. Jan., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, D238014

#### Qigong, Anfänger:innen und Übende

7 x ab Fr, 12. Jan., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **55** €, D238070

#### **YOGA**

#### **SEPTEMBER**

#### Hatha Yoga,

Anfänger:innen und Fortgeschrittene 7 x ab Mo, 4. Sep., 9.30 - 10.30 Uhr,

Abendakademie, **54 €**, C240288

#### Yin Yoga

7 x ab Mo, 4. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **81 €**, C243010

#### Yoga für die Mittagspause

7 x ab Mo, 4. Sep., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D242808

#### **Hatha Yoga zum Kennenlernen**

Mo, 4. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **10 €.** D240050

#### **Hatha Yoga zum Kennenlernen**

Di, 5. Sep., 9.00 - 10 Uhr, Abendakademie, **8 €**, D240052

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

8 x ab Mi, 6. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** D239406

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

4 x ab Mi, 6. Sep., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D239418

# Sonnengruß-Variationen zum Kennenlernen

Mi, 6. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **12 €,** D240066

#### ★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Do, 7. Sep., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D239460

#### 

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

11 x ab Mo, 11. Sep., 16.30 - 18 Uhr, Online,

**96 €,** D240304

#### Hatha Yoga,

#### Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Mo, 11. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **58 €,** D240208

#### 

11 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **96 €,** D240504

#### Yoga für den Rücken

7 x ab Mo, 11. Sep., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **51** €, D244012

#### Hatha Yoga,

#### Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Di, 12. Sep., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D240210

#### 

8 x ab Di, 12. Sep., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **93 €**, D243004

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

7 x ab Di, 12. Sep., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D240116

#### Yoga für die Mittagspause

7 x ab Mi, 13. Sep., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D242812

#### Hatha Yoga, Fortgeschrittene

6 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D240508

#### ■ ★ Yoga und Meditation bei Brustkrebs

8 x ab Do, 14. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **112 €**, D243034

# Yoga für einen starken Beckenboden

7 x ab Do, 14. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, **86 €**, D244208

#### **™** ★ Upa Yoga

6 x ab Fr, 15. Sep., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **75 €**, D243040

#### **► ★** Angamardana Yoga

6 x ab Fr, 15. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D243042

#### Kundalini Yoga und Meditation zum Kennenlernen oder Wiedereinsteigen

Sa, 16. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 4 x ab M 28 €, D247008 56 € D2

# ★ Yogawalking - entspannt durch den Herbst

5 x ab Di, 19. Sep., 17 - 18 Uhr, Treff: 48er Platz Almenhof, **47 €**, D245004

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

4 x ab Do, 21. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D240408

#### Lachyoga

3 x ab Mo, 25. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D240001

#### Swing Yoga

9 x ab Mi, 27. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **77 €**, D239112

#### 

4 x ab Do, 28. Sep., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, 43 €, D243020

#### **Swing Yoga**

10 x ab Fr, 29. Sep., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D239120

#### **OKTOBER**

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

8 x ab Mi, 4. Okt., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **62 €,** D239420

#### Yoga für Frauen

8 x ab Mi, 4. Okt., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** D243030

#### ★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Do, 5. Okt., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **31** €, D239462

# Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

11 x ab Di, 10. 0kt., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **128 €**, D240312

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

11 x ab Di, 10. 0kt., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **128 €**, D240416

#### 

6 x ab Do, 12. Okt., 16.30 - 17.45 Uhr, Online, 58 €, D243050

#### 

4 x ab Mo, 16. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Online, **56 €**, D244216

#### Sanftes Yoga kombiniert mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen zum Thema Selbstliebe

6 x ab Mi, 18. Okt., 17.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D243038

#### **■ ★ Yin Yoga und die 5 Elemente**

5 x ab Mi, 18. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **70 €**, D243026

# ■ ★ Kundalini Yoga und Meditation - die innere Stärke stärken

Sa, 21. 0kt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €,** D247010

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

5 x ab Do, 26. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **44 €**, D240410

#### Hatha Yoga zum Kennenlernen

Mo, 30. Okt., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **10 €**, D240058

#### **NOVEMBER**

# Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Mo, 6. Nov., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D240248

#### Yin Yoga

7 x ab Mo, 6. Nov., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D243008

#### Yoga für die Mittagspause

7 x ab Mo, 6. Nov., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D242816

# Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Mo, 6. Nov., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, D240250

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

6 x ab Mo, 6. Nov., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **44 €**, D240136

#### Yoga für den Rücken

6 x ab Mo, 6. Nov., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **44 €**, D244024

# Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Di, 7. Nov., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D240252

# ★ Yogawalking - entspannt durch den Herbst

5 x ab Di, 7. Nov., 16 - 17 Uhr, Treff: 48er Platz Almenhof, **47 €,** D245006

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

7 x ab Di, 7. Nov., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D240140

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

7 x ab Mi, 8. Nov., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, D239408

#### Yoga für die Mittagspause

7 x ab Mi, 8. Nov., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D242824

#### Hatha Yoga, Fortgeschrittene

7 x ab Mi, 8. Nov., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, D240516

#### ■ ★ Yoga und Meditation bei Brustkrebs

6 x ab Do, 9. Nov., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **84 €**, D243036

#### Yoga für den Rücken

6 x ab Do, 9. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Waldorfschule, **70 €,** D244028

#### Yoga für einen starken Beckenboden

6 x ab Do, 9. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, **75 €**, D244210

#### 

6 x ab Di, 14. Nov., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **70 €,** D243006

#### **⚠** Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 x ab Do, 16. Nov., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **43 €**, D243022

#### Kundalini Yoga und Meditation kleine Auszeit

Sa, 18. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, D247012

#### **★ Yoga-Kurzworkshop**

Sa, 18. Nov., 14 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D247054

# ★ Stimme trifft Yoga - Selbsterfahrungsworkshop

Sa, 25. Nov., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D247060

#### **■** ★ Kundalini Yoga und Meditation

4 x ab Mi, 29. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D243070

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

4 x ab Do, 30. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D240412

#### DEZEMBER

#### Lachyoga

3 x ab Mo, 4. Dez., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie. **39 €.** D240002

#### Swing Yoga

10 x ab Mi, 6. Dez., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D239106

#### **Swing Yoga**

10 x ab Mi, 6. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D239114

#### Swing Yoga

10 x ab Fr, 8. Dez., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D239122

#### ■ ★ Kundalini Yoga und Meditation -Herz und Seele spüren

Sa, 16. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, D247014

#### JANUAR 2024

#### Die Raunächte -

für einen guten Start in das neue Jahr, gute Yogakenntnisse erforderlich 4 x ab Di, 2. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **75 €**, D240000

# Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 8. Jan., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **49 €**, D240270

## Hatha Yoga, Anfänger:innen

und Fortgeschrittene 5 x ab Di, 9. Jan., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D240272

### Hatha Yoga, Anfänger:innen

mit Vorkenntnissen 5 x ab Di, 9. Jan., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **58** €, D240320

# Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 9. Jan., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **70 €**, D240322

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

5 x ab Di, 9. Jan., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **58 €**, D240418

#### **Hatha Yoga, Fortgeschrittene**

10 x ab Mi, 10. Jan., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **97 €**, D240524

# ★ Kriyas - reinigende Yogaübungen, Fortgeschrittene

3 x ab Fr, 12. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **70 €**, D243080

🛨 Highlightangebot 🕚 junge vhs Angebot 🐵 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🛂 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

# ★ Yoga - Regeneration und neue Perspektiven

Sa, 13. Jan., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, 29 €, D247080

#### **⚠** Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 x ab Do, 18. Jan., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **47 €**, D243024

#### ★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Fr, 19. Jan., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D239464

# wyoga-Mantras-Mudras-Meditationen durch die Chakren, Fortgeschrittene

3 x ab Sa, 20. Jan., 13.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D243084

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

6 x ab Do, 25. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie. **53 €.** D240414

#### FEBRUAR 2024

# Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 13. Feb., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, D240330

# Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 13. Feb., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **70 €**, D240332

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

5 x ab Di, 13. Feb., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **58 €.** D240420

#### ★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Fr, 16. Feb., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D239466

#### **MASSAGE**

#### **NOVEMBER**

#### **Wohltuende Berührung, Paarkurs**

Sa, 4. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €**, D249050

#### ★ Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

So, 5. Nov., 13.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D249010

#### **DEZEMBER**

#### **Wohltuende Berührung, Paarkurs**

Sa, 9. Dez., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, 23 €. D249052

#### ★ Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

So, 3. Dez., 13.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D249012

#### FEBRUAR 2024

#### ★ Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

So, 4. Feb., 13.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D249014

#### **AOUA-KURSE**

#### **SEPTEMBER**

#### **Aquafitness**

9 x ab Di, 26. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, D251208

#### **Aquafitness**

10 x ab Do, 28. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, D251224

#### **Aquakonditionstraining**

10 x ab Fr, 29. Sep., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, D251244

#### **DEZEMBER**

#### Aquafitness

10 x ab Di, 5. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, D251210

#### **Aquafitness**

10 x ab Do, 7. Dez., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, D251222

#### **Aquafitness**

10 x ab Do, 7. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €,** D251226

#### **Aguakonditionstraining**

10 x ab Fr, 8. Dez., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, D251246

#### FITNESS/PRÄVENTION

#### **SEPTEMBER**

#### barre concept® -

das Workout an der Ballettstange 4 x ab Di, 5. Sep., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **36** €, D258050

#### Bodyfit ••/•••

6 x ab Di, 5. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D258150

#### **Bodyfit mit Schwerpunkt Rücken**

6 x ab Di, 5. Sep., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D259003

#### Bodyfit ••/•••

7 x ab Do, 7. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D266150

# Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

7 x ab Do, 7. Sep., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D267050

# ★ Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining am Abend

7 x ab Mo, 11. Sep., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D256105

#### ★ Fit und flexibel mit Faszien-Pilates, Kleingruppe

10 x ab Do, 14. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **98 €,** D262150

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 60+

7 x ab Fr, 15. Sep., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D269003

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 60+

7 x ab Fr, 15. Sep., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **40 €**, D269005

#### **Yoga für Fitness**

5 x ab Fr, 15. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D270002

#### Zumha<sup>©</sup>

10 x ab Mo, 18. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **78 €**, D254050

#### ★ Bodyworkout

4 x ab Mo, 18. Sep., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, **27 €**, D255095

#### ★ Stretching in der Mittagspause

5 x ab Di, 19. Sep., 12.40 - 13.10 Uhr, Abendakademie, **21 €**, D263030

#### ★ Faszien-Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

5 x ab Mi, 20. Sep., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D262160

#### 

6 x ab Mi, 20. Sep., 12.10 - 12.40 Uhr, Online, **20 €**, D263029

#### **★ Slow Running**

5 x ab Mi, 20. Sep., 17 - 18 Uhr, Treff: Eingang Luisenpark, **32** €, D262130

#### ★ Stretching & Mobility

5 x ab Mi, 20. Sep., 17.30 - 18.15 Uhr, Online, **27 €**, D263027

#### Zumba®

10 x ab Do, 21. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **78 €,** D254052

#### ■ ★ Wirbelsäulengymnastik/

Rückenschule in der Mittagspause 6 x ab Fr, 22. Sep., 12.45 - 13.15 Uhr, Abendakademie, 23 €, D269015

#### **№** ★ Funktionelles Training

5 x ab Mo, 25. Sep., 20 - 21 Uhr, Online, **35 €**, D257040

#### Yoga für Fitness

10 x ab Do, 28. Sep., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **68 €,** D266070

#### **OKTOBER**

#### ■ ★ Total Body Bootcamp, Mittelstufe und Fortgeschrittene

Sa, 7. Okt., 11 - 13.30 Uhr, Abendakademie, 19 €, D273010

#### barre concept® -

#### das Workout an der Ballettstange 4 x ab Di, 10. Okt., 16.30 - 17.30 Uhr,

Abendakademie, **37 €**, D258052

#### ★ Pilates Flow, Mittelstufe Workshop

Sa, 14. Okt., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **19 €,** D273025

#### **★** Faszientraining

Sa, 14. Okt., 13 - 18 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D267208

#### ■ ★ Bewege dich frei: Schmerz und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Sa, 21. 0kt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, 19 €, D267320

# ★ Pilates & Bauch Beine Po • (Hybrid-Kurs)

9 x ab Mo, 23. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **65 €**, D258142

#### ▲ Pilates Hybridkurs

9 x ab Mo, 23. 0kt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €,** D258147

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ••

15 x ab Mi, 27. Sep., 16.30 - 17.30 Uhr, Alfred-Delp-Schule, **94 €**, D262050

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ••

15 x ab Mi, 27. Sep., 17.30 - 18.30 Uhr, Alfred-Delp-Schule, **94 €**, D262052

#### Bodyfit ••/•••

7 x ab Di, 31. 0kt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D258152

#### **Bodyfit mit Schwerpunkt Rücken**

7 x ab Di, 31. Okt., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D259005

#### **NOVEMBER**

#### Bodyfit ••/•••

7 x ab Do, 2. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie. **48 €.** D266152

## Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt

7 x ab Do, 2. Nov., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, **48 €**, D267052

#### **Yoga für Fitness**

7 x ab Fr, 3. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **49 €,** D270004

#### **■** ★ Freestyle-Formen-Workshop

So, 5. Nov., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, 19 €, D273002

#### barre concept® -

#### das Workout an der Ballettstange

4 x ab Di, 7. Nov., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **37 €,** D258054

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 60+

6 x ab Fr, 10. Nov., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D269007

#### Swirbelsäulengymnastik/Rückenschule 60+ 6 x ab Fr, 10. Nov., 10.30 − 11.30 Uhr,

Abendakademie, **41 €,** D269009

#### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 60+

6 x ab Fr, 10. Nov., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **41 €**, D269011

#### **Bodyfit**

5 x ab Mo, 20. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D254022

#### Pilates & Faszien

5 x ab Mo, 20. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D255022

#### ★ Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

5 x ab Mo, 20. Nov., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D256107

#### Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

5 x ab Di, 21. Nov., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **35 €,** D257057

#### **Pilates Einsteiger bis Mittelstufe**

5 x ab Di, 21. Nov., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D257032

#### **Bauch Beine Po & Rückenfit**

5 x ab Di, 21. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D258012

#### **Bodyworkout**

5 x ab Di, 21. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie. **35 €.** D258032

# Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining am Abend

5 x ab Do, 23. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D266112

#### Pilates.

#### Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Do, 23. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D267007

#### DEZEMBER

#### Yoga für Fitness

10 x ab Do, 7. Dez., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **68 €**, D266072

#### JANUAR 2024

#### Bodyfit

8 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D254024

#### Pilates & Faszien

8 x ab Mo, 8. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D255024

# ★ Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining am Abend

8 x ab Mo, 8. Jan., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D256109

#### ■ Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

8 x ab Di, 9. Jan., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D257059

#### Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

8 x ab Di, 9. Jan., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **54 €,** D257034

#### Bauch Beine Po & Rückenfit 8 x ab Di, 9. Jan., 17 - 18 Uhr,

Abendakademie, **54** €, D258014

Bodyworkout
8 x ab Di, 9. Jan., 18 - 19 Uhr,

Abendakademie, 54 €, D258034

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

# ★ Highlightangebot ⑤ junge vhs Angebot ⑤ für Senior\*innen ⑥ Onlinekurs ট Blended-Learning-Kurs 🖽 Hybridkurs 💆 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

# Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

8 x ab Do, 11. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D266114

#### Pilates.

#### Anfänger:innen und Fortgeschrittene

8 x ab Do, 11. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D267009

#### **Yoqa für Fitness**

6 x ab Fr, 12. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **43 €**, D270006

#### 7umha®

9 x ab Mo, 22. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **72 €**, D254054

#### **Zumba®**

9 x ab Do, 25. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **72 €**, D254056

# Einfach mal raus! Mit dem Kanu auf dem Neckar abendakademie-mannheim.de

#### **SPORTARTEN**

#### **SEPTEMBER**

#### **Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)**

So, 10. Sep., 10.30 - 18 Uhr, Treff: Einstiegstelle am Fluss, **50 €**, D278020

#### DEESKALATION/ SELBSTVERTEIDIGUNG/ KAMPFKUNST/AIKIDO

#### **OKTOBER**

#### ★ Selbstverteidigung für Erwachsene, Workshop

Sa, 21. Okt., 14.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D279210

#### **NOVEMBER**

## ★ Selbstverteidigung für Frauen, Workshop So. 18 Nov. 10 - 12 Uhr Abendakademie

Sa, 18. Nov., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D279215

#### JANUAR 2024

#### ★ Selbstverteidigung für Erwachsene, Workshop

Sa, 27. Jan., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, D279220

#### FEBRUAR 2024

#### ● ★ Selbstverteidigung für Jugendliche, Workshop

Sa, 24. Feb., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, 19 €, D279225

#### **ELTERNSCHULE**

#### **SEPTEMBER**

#### **■** ★ Richtig tragen - gewusst wie!

Fr, 22. Sep., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D280030

#### **Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**

So, 24. Sep., 9 - 17.30 Uhr, Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €**, D280250

#### **OKTOBER**

#### **■** Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 9. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei,** D280080

#### **™** ★ Windelfrei-Workshop

Mi, 11. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D280040

#### **NEU** ★ Stoffwindel-Workshop

Mi, 18. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D280044

#### NOVEMBER

#### **☑** Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 6. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei,** D280082

#### **■** ★ Richtig tragen - gewusst wie!

Fr, 10. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D280032

#### **Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**

So, 19. Nov., 9 - 17.30 Uhr, Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €,** D280252

#### DEZEMBER

#### ■ Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 4. Dez., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei,** D280084

#### JANUAR 2024

#### **™** ★ Windelfrei-Workshop

Do, 18. Jan., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D280042

#### **™** ★ Richtig tragen - gewusst wie!

Sa, 20. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **33 €**, D280034

#### **Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**

So, 21. Jan., 9 - 17.30 Uhr, Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €**, D280254

#### **■** ★ Stoffwindel-Workshop

Do, 25. Jan., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D280046

#### **SCHWANGERSCHAFT**

#### SEPTEMBER

#### Yoga für Schwangere

5 x ab Fr, 15. Sep., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D281108

#### **NOVEMBER**

#### Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 10. Nov., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D281110

#### JANUAR 2024

#### Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 12. Jan., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **56 €**, D281112

#### RÜCKBILDUNG/ ENTSPANNUNG/FITNESS

#### **SEPTEMBER**

# Yoga für die Rückbildung ab der 8. Woche nach der Entbindung, Kurs mit Baby

7 x ab Mi, 13. Sep., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **90 €**, D282208

#### NOVEMBER

#### Yoga für die Rückbildung ab der 8. Woche nach der Entbindung, Kurs mit Baby

7 x ab Mi, 8. Nov., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **90 €**, D282210

#### **BABYMASSAGE**

#### DEZEMBER

# ★ Babymassage nach Leboyer (0 - 6 Monate)

5 x ab Fr, 1. Dez., 14.15 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D283030

#### **KRABBEL- UND SPIELGRUPPEN**

#### SEPTEMBER

Krabbel- und Spielgruppe
Alter der Kinder: 5 - 10 Monate,
max. 10 Kinder + je ein Elternteil
4 x ab Do, 7. Sep., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, 39 €, D286020

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 4 x ab Do, 7. Sep., 10 - 11 Uhr, Abendakademie. 39 €. D286120

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 4 x ab Do, 7. Sep., 11 - 12 Uhr, Abendakademie, 39 €, D286220

#### **OKTOBER**

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 12. Okt., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286021

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 12. Okt., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286121

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 12. Okt., 11 - 12 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286221

#### NOVEMBER

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 16. Nov., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286022

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 16. Nov., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286122

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 16. Nov., 11 - 12 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286222

# Für junge Familien

Alles für den perfekten Start

abendakademie-mannheim.de



#### JANUAR 2024

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 4 x ab Do, 4. Jan., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, 39 €, D286023

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 4 x ab Do, 4. Jan., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, 39 €, D286123

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 4 x ab Do, 4. Jan., 11 - 12 Uhr, Abendakademie, 39 €, D286223

#### FEBRUAR 2024

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil 5 x ab Do, 1. Feb., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, 49 €, D286024

Krabbel- und Spielgruppe
Alter der Kinder: 10 - 15 Monate,
max. 10 Kinder + je ein Elternteil
5 x ab Do, 1. Feb., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, 49 €, D286124

Krabbel- und Spielgruppe
Alter der Kinder: 15 - 20 Monate,
max. 10 Kinder + je ein Elternteil
5 x ab Do, 1. Feb., 11 - 12 Uhr,
Abendakademie, 49 €, D286224







# THE PLACE TO BE:

# DAS MARLEY'S **IST DER NEUE TREFFPUNKT**

Food for the Soul - Drinks for the Spirit: Das Marley's eröffnete im Mai und prägt seitdem das bunte Leben vor und in der Abendakademie. Ein beliebter Ort für alle, die vorbeikommen; die Kurse besuchen oder im Haus arbeiten. Ob in der Mittagspause oder after Work: Hier kommt jeden Tag leckeres Essen frisch auf den Tisch. Dabei ist alles im Angebot, was zu einer modernen Küche gehört: Snacks für zwischendurch oder asiatisch angehauchte Bowls, auch vegan oder vegetarisch. Das Marlev's läuft auf Hochtouren und erfreut sich zunehmend großer Beliebtheit.

Gregory Marley betreibt das Café gemeinsam mit seinem Freund Hiep Ngo. Beide haben Erfahrungen in der Gastronomie. Greg ist ein Kind der Abendakademie; seine Mutter Debbie Marley gibt seit 35 Jahren Yoga-Kurse im Haus. Greg wanderte schon als kleines Kind durch die ganze Abendakademie, absolvierte hier seinen Zivildienst, landete in der Verwaltung und stieg zum Referenten der Geschäftsführung auf. Doch sein Herz hing schon immer an der Gastronomie. Als das Angebot von Geschäftsführerin Susanne Deß kam, das Café im Foyer zu übernehmen, fügte sich alles zusammen.

Das Marley's - schon jetzt eine Erfolgsgeschichte. "Ich habe der Abendakademie viel zu verdanken", sagt Greg, "das war eine großartige Unterstützung von Anfang an, durch die Geschäftsführung aber auch durch die Marketing-Abteilung". Das Café ist übrigens weit mehr als ein Lokal. "Wir sind ein wichtiger Treffpunkt mitten in der Stadt", betont Greg, "wir möchten einen Raum bieten, in dem ganz verschiedene Menschen in Kontakt treten und sich austauschen können." Je unterschiedlicher die Gäste, desto besser. Das passt perfekt zum Weltbild der Abendakademie. Wir öffnen Türen für alle Menschen. Und natürlich wird die Abendakademie das Café auch nutzen: Zum Beispiel mit Stricktreffs im Café, mit Diskussionsveranstaltungen, Vorträgen und Konzerten. Ideen gibt es viele, jetzt geht es an die gemeinsame Umsetzung.

#### Aus alt mach neu und spar dabei: Die Umwelt schonen, Geld sparen!

Alte Kleidung und Handtücher, die wir nicht mehr nutzen, sind noch gut. Aus Dingen, die wir aussortiert haben, lassen sich praktische Dinge für den Alltag machen: Auch Geschenke für Weihnachten... Wir nähen gemeinsam an der Nähmaschine.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die Probleme mit der Schriftsprache haben. Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Grundbildungs-Kurse ist dieser Kurs daher kostenlos.

Bitte mitbringen: gebrauchte Stoffe, zum Beispiel ein altes Handtuch, ein altes Geschirrtuch oder Stoffreste, Stecknadeln und eine Stoffschere (wenn vorhanden).

D194126 Helga Hufnagel Sa, 9.12., 13.30 - 17 Uhr 20 € Abendakademie, Raum 411

## **StrickCafé**

#### Kleingruppe

In gemütlicher Runde werden wir schöne Stricksachen nach Ihren eigenen Vorlieben anfertigen. Auch mit unkomplizierten Mustern und Techniken lassen sich zauberhafte Sachen stricken; zum Beispiel: Socken, Jacken, Pullover, Hausschuhe, Decken, Taschen, Kindersachen und vieles mehr. In diesem Kurs gibt es Hilfestellung und Ideen. Die Kursleiterin unterstützt Sie auch gerne eigene Projekte zu verwirklichen.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

D182001 Michaela Lächele-Frauenschuh Sa, 11 - 13.30 Uhr, 4 x ab 4.11. **55 €** Abendakademie, Café Marley's

#### **PICTURES FOR AN EXHIBITION -BeGEISTertes Zeichnen!**

Werden Sie Künstler:in und gestalten Sie ein Plakat, das philosophische Gedanken illustriert

"Das eigentliche Feld für das Genie ist das der Einbildungskraft: weil diese schöpferisch ist und weniger als andere Vermögen unter dem Zwange der Regeln steht, dadurch aber der Originalität desto fähiger ist". (Immanuel Kant)

Philosophie heißt wörtlich übersetzt "Liebe zur Weisheit" und spielt sich nicht in Elfenbeintürmen, sondern mitten im Leben ab. Dr. Jochen König, Dozent für Philosophie, wird einfache, spannende und nachvollziehbare ldeen aus der Philosophie präsentieren und kurz mit Ihnen als Moderator diskutieren.

Wir werden Geist, Willen, Erfahrung, Gerechtiakeit, Glück, Liebe und noch viel mehr zu Papier bringen, aber auch den einen Philosophen oder die andere Philosophin verewigen; der Dozent wird die entsprechenden kurzen Texte zur Erläuterung Ihrer Werke live verfassen.

D116008 Dr. Jochen König, Philosophischer Praktiker Sa, 9.12., 13 - 17 Uhr 25 € Abendakademie, Raum 06

#### Keramik erleben

#### für Anfänger\*innen, Kleingruppe

Phantasie und gestalterische Prozesse sind grenzenlos. Im praktischen Arbeiten mit unterschiedlichen Tonsorten begeben wir uns auf die Suche nach erfinderischen und ideenvollen Ansätzen künstlerischer Gestaltung.

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

D171022 Stephanie Dimbür, Kunsttherapeutin B.A. Sa, 9.12., 14 - 17 Uhr Abendakademie, Raum 407 29 € inkl. Material- und Brennkosten



Abendakademie

Anmelduna: 0621 1076-150 www.abendakademie-

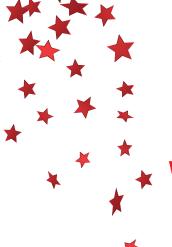
mannheim.de

Infos: Funda Uzun 0621 1076-205 mannheim.de



Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

KULTUR



## **KREATIVER WINTERZAUBER:**

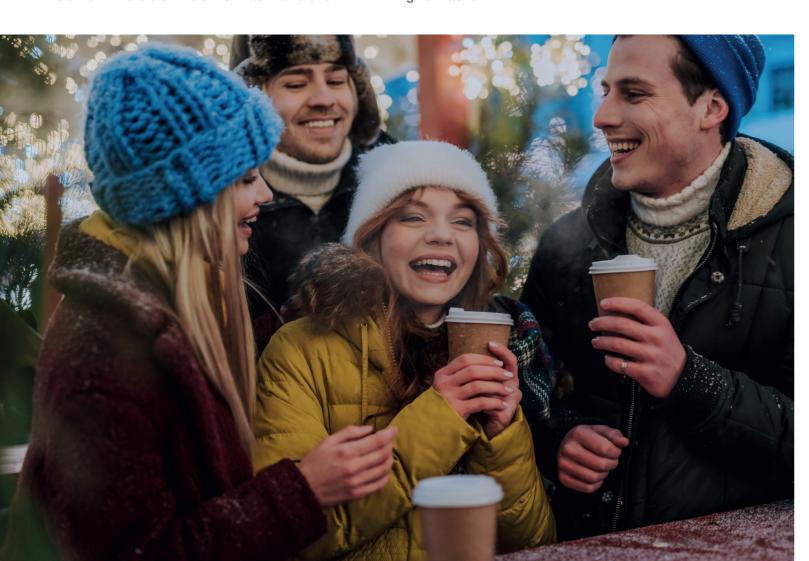
# **ERLEBE EINEN TAG** \* VOLLER INSPIRATION **UND AUSTAUSCH!**

Die Zeit vor Weihnachten hat etwas ganz besonders. Zwischen Sternenglanz und Wintermärkten, Waffeln und dem Duft von Gewürzen und heißer Schokolade sind wir offen für neue Ideen und auf der Suche nach Wärme und Nähe. Freude schenken gehört zu dieser Zeit einfach dazu und auf der Suche nach dem passenden Geschenk gibt es am "Tag des kreativen Winterzaubers" in der Abendakademie viele Ideen und Möglichkeiten. Freunde finden wäre mindestens genauso schön, vielleicht passiert es an diesem Tag? Dann wäre der Zauber

Von Kunsthandwerk über köstliche Leckereien bis hin zu Musik, Sprache und philosophischen Gedanken: Wie bieten viele weihnachtliche und win-

terliche Ideen, ob Geschenke aus der Küche oder Gedichte für den Herzensmenschen. Wir singen und tanzen, lassen uns begeistern und inspirieren andere. An diesem Tag gibt es in ganz verschiedenen Workshops die Möglichkeit, sich auszupro-

Der eigentliche Zauber beginnt am Ende des Tages, wenn alle im Foyer der Abendakademie zusammenkommen: Bei Fingerfood und Getränken präsentieren wir uns gegenseitig die Ergebnisse der Workshops. Nutze die Gelegenheit, um Dich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen! Bitte melde Dich rechtzeitig an, um Dir Deinen Platz zu sichern und mit Gleichgesinnten Dein Ding zu machen.



#### Spielerisch zum Geschenk -**Schaffe mit Wort und Witz** einzigartige Präsente!

Ob du eine liebe Kollegin verabschieden, deine Familie zu Weihnachten überraschen oder einen guten Freund beschenken möchtest - ihnen allen wirst du eine Freude machen, indem du gemeinsame Erlebnisse in "spielerischer" Form niederschreibst und zu einem kreativen Kunstwerk verarbeitest.

Dabei erstellst du selbst anhand verschiedener Beispiele ein einzigartiges Geschenk, an dem alle noch lange Freude haben werden. Das kann beispielsweise ein individuelles Brettspiel mit Ereigniskarten sein, ein originelles "Glossar" oder ein besonderes Orakelkartenset, das deinen Liebsten die Zukunft in Wort und Bild in den schönsten Farben malt.

bitte mitbringen: Schürze oder ähnliches zum Schutz während des Malens und Bastelns, Schere, Klebstoff, ggf. Fotos der Personen, die du beschenken möchtest (diese sollten entsprechend auch verarbeitet werden, also besser nicht die Originale)

D137008 Dr. Sarah Weber, Lektorin und Coach Sa, 9.12., 11 - 17 Uhr Abendakademie, Raum 403 inkl. 15 € Materialkosten,

**69** € auch Würfel u. Spielfiguren

#### Singen macht schön!

#### Gesangs-Workshop mit Jeanette Giese und Peter Moss

Singen kann vieles mit bewirken: es macht nachweislich klug, gesund und stärkt das Immunsystem, es bringt Spaß und - es macht schön! Die Profisängerin Jeanette Giese sorgt mit viel Können und noch mehr Temperament für die nötige Begeisterung und vermittelt gleichzeitig Grundlegendes über Stimme und Singen sowie über Körperhaltung und Atemtechnik.

Der Kurs richtet sich an alle, die gern singen - auch an diejenigen, die meinen, nicht singen zu können. Sie werden erleben: ieder kann singen! Wohlgefühl garantiert.

D142048 Jeanette Giese, Sängerin, Schauspielerin. Peter Moss. Piano Sa, 9.12., 11 - 17 Uhr

**75 €** Abendakademie, Saal

#### Weihnachtsgeschenke aus der Küche

DIY zu Weihnachten, zum Verschenken oder selbst genießen: leckerer Apfel-Karamelltoffee-Kuchen im Glas, würziger Blutorangen-Ingwer-Sirup. süßer Giotto-Aufstrich und cremiger Kaffeelikör als süße Gaben. Und für alle, die es herzhaft mögen: mildes Ananas-Paprika-Chutney, Gewürz-Feigen-Essig, spicy Zitronen-roter Pfeffer-Öl und Tomaten-Kräuter-Salz, Alle Rezepte sind vegetarisch.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Küchenschürze, eigene Getränke.

**D216168** Petra Kunz.

Hauswirtschafterin Sa, 9.12., 13 - 17 Uhr Abendakademie, Lehrküche zzal. 23 € Kosten für

34 € Lebensmittel und Gläser

#### **Line Dance Workshop -**Winterzauber auf dem Tanzparkett

Willkommen zum festlichen Line Dance Workshop in der magischen Weihnachtszeit! Tauchen Sie ein in die Welt des Line Dance und erleben Sie eine mitreißende Mischung aus Tanz, Musik und Freude.

In diesem Workshop werden wir Ihnen verschiedene Schritte beibringen und diese zu schwungvollen Melodien kombinieren. Egal, ob Sie einsteigen oder Erfahrung mitbringen - dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Schritte zu lernen und Ihr tänzerisches Können zu verbessern.

Unsere erfahrene Dozentin Clarissa "Rissy" Schneider-Wirsching, Europameisterin und Weltmeisterin im Line Dance wird Sie durch die Schritte führen und Ihnen hilfreiche Tipps geben, um Ihre Tanztechnik zu verfeinern. Darüber hinaus steht der Spaß im Vordergrund, und wir möchten eine herzliche und gemeinschaftliche Atmosphäre schaffen, in der sich alle wohlfühlen.

D209605 Clarissa Schneider-Wirsching, Weltmeisterin Line Dance Sa, 9.12., 15 - 17 Uhr

10 € Abendakademie, Raum 605

Kreativer Winterzauber Aktionstag 9. Dezember 2023

#### Keramik bemalen

Keramik bemalen ist nicht nur eine kreative Beschäftigung, sondern auch eine Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Suchen Sie sich einen Keramikrohling (z.B. eine Tasse, einen Teller oder eine Weihnachtsfigur) aus und gestalten Sie ihn ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen.

Wir bieten Ihnen verschiedene Techniken und Farben an, mit denen Sie Ihr Keramikstück verschönern können. Ob Sie lieber mit Pinsel, Schwamm oder anderen Werkzeugen arbeiten möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen. Sie können auch gerne eigene Ideen und Muster mitbringen, um Ihr Keramikstück einzigartig zu machen.

Nach dem Kurs werden die Keramikarbeiten in einem unserer Brennöfen gebrannt. Durch diesen Prozess wird das Keramikstück wasserfest und lebensmittelecht, sodass Sie es bedenkenlos im Alltag verwenden können.

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

D171023 Stephanie Dimbür, Kunsttherapeutin B.A., Samera Krayem, Künstlerin, Designerin Sa, 9.12., 16 - 18.30 Uhr Abendakademie, Foyer zzgl. Kosten für Keramik Rohling nach Wahl, inkl. **19 €** Glasur und Brennen

Mannheimer — Abendakademie

Anmelduna: 0621 1076-150 www.abendakademie-

Infos: Nelli Mena

mannheim.de

0621 1076-115 n.meng@abendakademiemannheim.de



Die Töpferkurse bei der Abendakademie sind so cool! Ich kann aus einem Klumpen Ton so viele tolle Dinge gestalten, und es macht einfach total Spaß, mit meinen Händen kreativ

Sabine Ulrich

zu sein. 🕻 🕻

#### 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 Keramikmalfarben, 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 und falls vorhanden, einen Schwamm (auch gebraucht) und eine alte oder kaputte Strumpfhose

**D171030** Valentina Jaffé, freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin Mo, 16.10., 10 - 12.30 Uhr Mo, 23.10., 10 - 12.30 Uhr Mo, 6.11., 10 - 12.30 Uhr Abendakademie, Raum 407 inkl. Material- und Brennkosten. **70 €** Brennpause am 30.10.

#### **Keramik am Vormittag**

#### Kleingruppe

Für alle, die sich in den Vormittagsstunden mit der Keramikkunst beschäftigen möchten! Unter Anleitung können Sie verschiedene Aufbautechniken, Glasuren, Engoben und keramische Massen erproben.

Bitte mitbringen: Schürze oder ein altes Hemd zum Schutz der Kleidung und falls vorhanden, einen Schwamm (auch gebraucht) und eine alte oder kaputte Strumpfhose

**D171002** Valentina Jaffé, freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin Do, 10 - 12.30 Uhr, 9 x ab 11.1. Abendakademie, Raum 407 inkl. Material- und Brennkosten. entfällt am 18.1..

**189 €** Brennpause am 14.3.

#### Keramikschmuck

#### Kleinaruppe

Der Workshop ist eine wunderbare Gelegenheit, um Ihre eigenen Schmuckstücke zu erschaffen und Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Wir werden gemeinsam verschiedene Techniken erlernen, um Perlen, Anhänger und kleine Figuren aus Ton zu formen. Diese werden wir mit Keramikfarben und verschiedenen Techniken gestalten. Am letzten Kurstag können Sie die Keramikstücke zu einem einzigartigen Schmuckstück wie einer Kette, einem Armband oder Ohrringen zusammensetzen.

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

**D171026** Samera Krayem, Künstlerin, Designerin Sa. 13.1.. 13 - 17 Uhr Sa. 20.1.. 13 - 16 Uhr Sa, 27.1., 13 - 15 Uhr Abendakademie, Raum 407 inkl. Material- und Brennkosten **75 €** und Werkzeugnutzung

#### Keramik bemalen

#### Kleingruppe

Keramik bemalen ist nicht nur eine kreative Beschäftigung, sondern auch eine Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Suchen Sie sich einen Keramikrohling, wie eine Tasse, einen Teller oder eine Schale. aus und gestalten Sie ihn ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen.

Wir bieten Ihnen verschiedene Techniken und Farben an, mit denen Sie Ihr Keramikstück verschönern können. Ob Sie lieber mit Pinsel. Schwamm oder anderen Werkzeugen arbeiten möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen. Sie können auch gerne eigene Ideen und Muster mitbringen, um Ihr Keramikstück einzigartig zu machen.

Nach dem Kurs werden die Keramikarbeiten in einem unserer Brennöfen gebrannt. Durch diesen Prozess wird das Keramikstück wasserfest und lebensmittelecht, sodass Sie es bedenkenlos im Alltag verwenden können.

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

D171024 Stephanie Dimbür, Kunsttherapeutin B.A. So, 4.2., 10 - 12.30 Uhr Abendakademie, Raum 407 zzgl. Kosten f. Keramik Rohling, 23 € inkl. Keramikfarben u. Brennen



# DAFÜR **BRENN** ICH!

Wir haben schicke, heisse Öfen! Und die kommen richtig gut an. Ein vor einiger Zeit ausgefallener Brennofen wurde mittlerweile ersetzt. Das Turboteil ist nahezu ein Alleinstellungsmerkmal in der Region und lockt viele Kreative in die Abendakademie. Bei uns könnt Ihr die selbst gestalteten Werke nämlich auch gleich brennen.

Tassen, Vasen und Schalen zu formen und zu kneten, die Gegenstände zu dekorieren und anschließend selbst zu brennen - das ist ein schöpferischer Gestaltungsprozess, der wunderbar entspannt. Töpfern ist genau das Richtige, um einmal runterzukommen und sich mit ganz anderen Dingen zu beschäftigen. Das kann man in der Gruppe tun oder auch ganz allein für sich. Vielleicht träumt Ihr Euch an der Töpferscheibe auch in andere Welten und empfangt eine Nachricht. Von Sam? Immerhin entstand an einer Töpferscheibe eine der romantischsten Filmszenen Hollywoods und seitdem wissen nicht nur Keramikfans, dass Töpfern etwas ganz Sinnliches sein kann.

Übrigens müssen es ja nicht immer die "klassischen" Keramikmodelle sein, die man in den Ofen schiebt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt - einfach mal ausprobieren und mit den

Händen formen und fühlen, was dabei herauskommt. Die Nachfrage nach Keramikkursen ist jedenfalls bei uns ungebrochen. Mit ein Grund unser Angebot weiter auszubauen. Im Anflug sind unter anderem neue Töpferscheiben. Bei uns gibt es Töpferkurse für Kinder und Jugendliche, für Menschen, die es einfach mal ausprobieren wollen oder für Fortgeschrittene. Auch individuelle Feiern wie beispielsweise Kindergeburtstage lassen sich wunderbar mit einem Keramikkurs verbinden.

KULTUR

Abendakademie

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

mannheim.de

Infos: Funda Uzun 0621 1076-205 f.uzun@abendakademiemannheim.de

#### 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 gut tun, und schnelle Stücke, ein- und mehrstimmig, amerikanische und europäische ... Singen Sie mit!

D142046 Viktoriia Khaievska,

Diplom-Lehrerin für Gesang, Klavier und Saxophon. Konzertmeisterin Di, 18.30 - 20 Uhr, 5 x ab 12.9.

**60 €** Abendakademie, Raum 314

D142047 Viktoriia Khaievska Di, 18.30 - 20 Uhr, 6 x ab 24.10.

**72 €** Abendakademie, Raum 314



#### **Anatolische Harmonien: Eine musikalische Entdeckungsreise** durch das Herz der Türkei

Konzert mit Ali Insan und Gästen im Rahmen des KulturQuer Festivals 2023 in Kooperation mit KulturQuer QuerKultur Rhein-Neckar e.V.

Ali Insan wurde 2004 in Mannheim geboren. Schon sehr jung begann er seine musikalische Reise und erhielt eine Ausbildung in klassischer westlicher Musik. Er tritt als Sopranist und Tenor bei verschiedenen kulturellen Veranstaltungen. Opern und Konzerten in Deutschland auf.

Regina Gajnanow wurde 1996 in Langen geboren. Nach ihrem Abitur studierte sie Soziologie und Slavistik an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg sowie parallel Musik mit den Hauptfächern Klavier und Gesang an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim.

Ali Ungan ist Mitbegründer der Orientalischen Musikakademie Mannheim, Musiker und Lehrbeauftragter in Heidelberg, Mannheim und Paderborn.

Der Verein KulturQuer QuerKultur freut sich über eine Spende.

D140004 Ali Insan, Violine Regina Gajnanow, Flügel Ali Ungan, Gitarre Konzert

Sa, 4.11., 18 - 19.30 Uhr frei Abendakademie, Saal





# DAS OPEN **URBAN ART MUSEUM MANNHEIM**

→ www.swk-ma.de/visit





# Ausstellung: **BEST OF STADT.WAND.KUNST**

Mo, bis Fr, 9 - 19 Uhr, Sa, 9 - 17 Uhr • 22.11.2023 - 24.1.2024 • Abendakademie, Foyer



Im Juli 2013 legte das beeindruckende Wandgemälde "My Superhero Power Is Forgiveness" von HERAKUT den Grundstein für das Open Urban Art Museum STADT.WAND.KUNST. Die Begeisterung in der Stadtgesellschaft war grenzenlos und so sind seither über 40 weitere Murals im Stadtgebiet Mannheims entstanden. STADT.WAND.KUNST gilt mittlerweile weit über die Grenzen Mannheims hinaus als Vorzeigeprojekt für frei zugängliche Kunst im öffentlichen Raum und zieht jährlich zahlreiche Tourist:innen und Kunstliebhabende in die Quadratestadt.

Sowohl regionale wie international renommierte Street Artists haben eindrucksvolle Kunstwerke an verschiedensten Hauswänden in Mannheim erschaffen - darunter mit "Vera" das größtes und höchstes Mural Deutschlands. Die Fotoausstellung "BEST OF STADT.WAND.

KUNST" gewährt einen Einblick in die entstandenen Werke der letzten zehn Jahre.

STADT.WAND.KUNST ist ein Projekt der Alten Feuerwache Mannheim, der Mannheimer Wohnungsbaugesellschaft GBG und Montana Cans in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Mannheim und mit freundlicher Unterstützung von sto Wandfarben.

KULTUR

#### **KULTUR AM ABEND**

#### **OKTOBER**

#### ■ ★ Vernissage - Fotoausstellung: Die Stimme der Freiheit

Do, 19. Okt., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei,** D130001

# **► Fotoausstellung:**Die Stimme der Freiheit

Ausstellungsdauer: 19.10. - 15.11. Abendakademie, **frei,** D130000

#### **NOVEMBER**

#### ★ Ausstellung: BEST OF STADT.WAND.KUNST

Ausstellungsdauer: 22.11.23 - 24.1.24 Abendakademie, **frei**, D130003

#### ★ Goethe am Gotthard - Höhepunkte seiner Reisen durch die Schweiz

Do, 23. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **7 €**, D130004

#### **DEZEMBER**

#### ★ Kreativer Winterzauber: Erlebe einen Tag voller Inspiration und Austausch!

Sa, 9. Dez., Abendakademie, D130002

#### JANUAR 2024

#### $\star$ Blickkontakte mit Costa Rica und Panama

Fr, 26. Jan., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, D130010

#### **FRAUENKULTURKREISE**

#### **SEPTEMBER**

#### Frauenkulturkreis Schönau

8 x ab Mi, 20. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, D134007

#### Frauenkulturkreis Vogelstang

10 x ab Do, 21. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Vogelstanggemeinde, **65 €**, D134008

#### Frauenkulturkreis Feudenheim

10 x ab Di, 26. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Epiphaniaskirche, **65 €**, D134002

#### Frauenkulturkreis Rheinau

10 x ab Mi, 27. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Nachbarschaftshaus Rheinau, **65 €**, D134005

#### Frauenkulturkreis Gartenstadt

10 x ab Mi, 27. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, **65 €**, D134006

#### MÄNNER-FOREN

#### **SEPTEMBER**

#### Männer-Forum Mannheim-Nord

8 x ab Mi, 20. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, D134501

#### **LESUNGEN**

#### SEPTEMBER

#### ★ Herzenswärme und Feindesland: Lesung von und mit den Literarischen Quadraten

Mi, 27. Sep., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, frei, D135001

#### **DEZEMBER**

#### ■ ★ Aufgewachsen in Mannheim in den 50er und 60er Jahren Literarisches Abendessen im Restaurant "Spiegelschlössl" mit Nora Noé Do, 7. Dez., 19 - 21.30 Uhr, Restaurant

Spiegelschlössl, 45 €, D135000

MÄRZ 2024

★ Zum UNESCO Welttag der Poesie: Lesung von und mit den Literarischen Quadraten Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, frei, E135001

#### LITERATURGESCHICHTE

#### **SEPTEMBER**

#### Literarisches X-tett

9 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **98 €,** D136000

#### **Deutsche Literatur nach 1945**

5 x ab Di, 19. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €,** D136001

#### **Deutsche Literatur nach 1945**

5 x ab Di, 26. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €**, D136002

#### MÄRZ

#### **Literarisches X-tett**

9 x ab Mi, 6. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **104 €**, E136000

#### **SCHREIBEN**

#### **OKTOBER**

#### 

#### Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren 10 x ab Do, 5. Okt., 10 - 11.30 Uhr,

Abendakademie, **55 €,** D137005

#### ■ Das Literarische Quadrat, Schreibwerkstatt

11 x ab Di, 10. 0kt., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D137021

#### ■ ★ Schreiben für die Seele Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken 6 x ab Mi, 11. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 72 €, D137001

#### Das Literarische Quadrat am Donnerstag Schreibwerkstatt

11 x ab Do, 12. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D137023

Autofiktionales Schreiben, Kleingruppe So, 22. Okt., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**, D137007

#### **NOVEMBER**

#### 

Mi, 15. Nov., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, **15 €**, D137000

# ★ Kreatives Schreiben: Literarisches Skizzieren Das Handwerk des Erzählens, Kleingruppe

2 x ab Sa, 18. Nov., 11 - 16 Uhr, Online, **75 €**, D137009

#### DEZEMBER

#### ■ ★ Spielerisch zum Geschenk -Schaffe mit Wort und Witz einzigartige Präsente!

Sa, 9. Dez., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D137008

#### JANUAR 2024

D137003

#### Das Literarische Quadrat, Schreibwerkstatt

13 x ab Di, 9. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D137022

#### Das Literarische Quadrat am Donnerstag, Schreibwerkstatt

13 x ab Do, 11. Jan., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D137024

# ★ Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige Mi. 17. Jan.. 18 - 19.30 Uhr. Online. 15 €.

 Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren

10 x ab Do, 18. Jan., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D137006

# 

#### KONZERTE

#### NOVEMBER

#### ★ Konzert: Anatolische Harmonien: Eine musikalische Entdeckungsreise durch das Herz der Türkei

Sa, 4. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** D140004

#### Papageno und die Zauberflöte, Kinderoper ab 5 Jahre

So, 5. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, D140010

#### ★ 1. Kammerkonzert

So, 12. Nov., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, D140001

#### DEZEMBER

#### Aida und der magische Zaubertrank, Eine Kinderoper ab 5 Jahren

So, 3. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 14 €, D140011

# ★ 1. Orchesterkonzert Weihnachtskonzert mit dem Universitätschor Mannheim

So, 3. Dez., 16 - 17 Uhr, Konkordienkirche, **12 €**, D140002

#### JANUAR 2024

#### **★ 2. Kammerkonzert**

So, 14. Jan., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, D140003

#### FEBRUAR 2024

#### Papageno und die Zauberflöte, Kinderoper ab 5 Jahre

So, 4. Feb., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, D140012

# MUSIKGESCHICHTE UND MUSIKTHEORIE

#### SEPTEMBER

#### Noten lesen lernen für Anfänger -Kompaktkurs, Grundkurs

2 x ab Sa, 16. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D141000

#### NOVEMBER

#### Noten lesen lernen, Grundkurs

7 x ab Di, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** D141001

#### FEBRUAR 2024

#### Tonarten und Harmonielehre -Das Beziehungsnetz in der Musik, Kompaktkurs

4 x ab Sa, 3. Feb., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **64 €,** D141002

#### **GESANG**

#### **SEPTEMBER**

#### ★ Stimmtraining für das Singen

3 x ab Fr, 8. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **55 €,** D142044

#### Gesang Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 11. Sep., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **185 €**, D142005

#### Gesang Einzelunterricht, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 11. Sep., 17 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, D142006

#### ★ Gospel, Blues, Jazz und mehr

5 x ab Di, 12. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **60 €,** D142046

# Singen macht schön! Ein Gesangs-Workshop mit Jeanette Giese und Peter Moss

Sa, 23. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D142043

#### Gesang Einzelunterricht -Von Klassik bis Pop

5 x ab Do, 28. Sep., 17 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **185 €**, D142001

★ Highlightangebot 🕛 junge vhs Angebot 🔮 für Senior\*innen 🗓 Onlinekurs 🖾 Blended-Learning-Kurs 🖾 Hybridkurs 🖾 Selbstlernkurs

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

#### Gesang Einzelunterricht -Von Klassik bis Pop

5 x ab Do, 28. Sep., 17.45 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, D142002

#### **OKTOBER**

# Einführung in die Stimmschulung und Chorsingen

Sa, 21. 0kt., 11.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D142051

★ Gospel, Blues, Jazz und mehr 6 x ab Di, 24. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, 72 €, D142047

#### **NOVEMBER**

#### Durch Ausdruck beeindrucken -Einführungsseminar Stimmund Persönlichkeitstraining

2 x ab Fr, 3. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **69 €,** D142000

# Einführung in die Stimmschulung und Chorsingen

Sa, 18. Nov., 11.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D142052

#### **DEZEMBER**

#### \* Stimmtraining für das Singen

3 x ab Sa, 2. Dez., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D142045

#### Kreativer Winterzauber: Singen macht schön! Gesangs-Workshop mit Jeanette Giese und Peter Moss

Sa, 9. Dez., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **75 €**, D142048

#### JANUAR 2024

#### Singen macht süchtig!

10 x ab Mo, 15. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **125 €**, D142040

#### Singen macht süchtig!

10 x ab Mo, 15. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **125 €**, D142041

# Einführung in die Stimmschulung und Chorsingen

Sa, 20. Jan., 11.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D142053

#### **BLASINSTRUMENTE**

#### **OKTOBER**

#### Blues Harp - Blues spielen auf der Mundharmonika, leichte Vorkenntnisse

Sa, 14. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €**, D143060

#### ■ ★ Fujara: Obertonflöte selbst bauen, spielen und bemalen auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Sa, 21. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €**, D143050

#### JANUAR 2024

#### ★ Didgeridoo: Selbstbauen und spielen, Kompaktkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sa, 27. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, 75 €. D143070

#### **ZUPFINSTRUMENTE**

#### **SEPTEMBER**

#### Liedbegleitung Gitarre, Grundkurs, Anfänger:innen

10 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 19 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **94 €,** D144001

#### Liedbegleitung Gitarre, Aufbaukurs, Kleingruppe

12 x ab Di, 19. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **113 €**, D144002

#### Ukulele Liedbegleitung, Grundkurs, Anfänger:innen

10 x ab Mo, 18. Sep., 19 - 20 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule. **94 €.** D144051

#### Liedbegleitung Gitarre, Aufbaukurs Kleingruppe

12 x ab Di, 19. Sep., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **113 €**, D144003

#### Ukulele, Grundkurs, geringe Vorkenntnisse, Kleingruppe

10 x ab Do, 21. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **94 €**, D144052

#### **Ukulele, Fortgeschrittene**

10 x ab Do, 21. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **94 €**, D144053

#### **NOVEMBER**

#### Workshop für Ukulele und Gitarre: Winter- und Weihnachtslieder

Sa, 25. Nov., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **15 €.** D144050

#### JANUAR 2024

#### Liedbegleitung Gitarre, Aufbaukurs, Kleingruppe

10 x ab Di, 9. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **94 €**, D144004

#### Liedbegleitung Gitarre, Aufbaukurs, Kleingruppe

10 x ab Di, 9. Jan., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **94 €**, D144005

#### **KLAVIER**

#### **SEPTEMBER**

# Klavier, Einzelunterricht, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

5 x ab Do, 14. Sep., 20.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **185 €**, D146003

# Klavier, Einzelunterricht, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

10 x ab Sa, 16. Sep., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **330 €**, D146001

# Klavier, Einzelunterricht, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

10 x ab Sa, 16. Sep., 10.45 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **330 €**, D146002

#### RHYTMUSINSTRUMENTE

#### **SEPTEMBER**

#### 

5 x ab Do, 21. Sep., 18 - 18.45 Uhr, Online, **185 €**, D148001

#### ■ Schlagzeug Einzelunterricht, Anfänger:innen bis Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen

5 x ab Do, 21. Sep., 18.45 - 19.30 Uhr, Online. **185 €.** D148002

#### ■ Schlagzeug Einzelunterricht, Anfänger:innen bis Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen

5 x ab Do, 21. Sep., 19.30 - 20.15 Uhr, Online, **185 €**, D148003

#### NOVEMBER

# Schlagzeug-Workshop, Einsteiger:innen Sa, 18. Nov., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 14 €, D148000

#### FEBRUAR 2024

Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen! Workshop Percussions für Groß und Klein für Kinder ab 5 Jahren und eine erwachsene Begleitung

Sa, 3. Feb., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **26 €**, D148006

#### Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen! Percussions - alle Levels

6 x ab Mo, 12. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **78 €**, D148007

#### **THEATER**

#### **OKTOBER**

★ Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen!
 Theaterworkshop für Kinder
 - 12 Jahre, Kleingruppe
 Sa, 14. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
 28 €, D150101

#### **NOVEMBER**

# ◆ HERBSTFERIEN: Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theatertage für Kinder 8 - 12 Jahre, Kleingruppe 2 x ab Do, 2. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, 52 €, D150100

#### **ZAUBEREI/ZIRKUS**

#### NOVEMBER

#### ■ • HERBSTFERIEN: Zirkus zum Schnuppern für Kinder, 6 - 12 Jahre

Fr, 3. Nov., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **22 €.** D151002

#### ◆ Akrobatik für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 10 Jahre

Fr, 3. Nov., 12 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **35 €.** D151003

Jonglieren lernen kann jeder man muss nur wissen wie! Jonglieren entspannt und macht schlau! Fr, 3. Nov., 14.30 - 17 Uhr, Abendakademie, 35 €, D151004

#### **FOTOGRAFIE UND FILMEN**

#### **OKTOBER**

- Digitalfotografie für Spiegelreflexund Bridgekameras - (Basiskurs 1) Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen! Einsteiger:innen, Kleingruppe 3 x ab Sa, 7. Okt., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, 150 €, D155001
- ⇒ Foto Event: Herbststimmung im Schwetzinger Schlossgarten, Kleingruppe 2 x ab Sa, 7. Okt., 11 - 16 Uhr, Treff: Eingang Schwetzinger Schlossgarten, 56 €, D157004
- ⇒ ★ Einstieg in die Street-Fotografie: Lernen Sie, wie man das Treiben auf der Straße in einem fotografischen Moment festhalten kann! Kleingruppe

3 x ab Fr, 13. Okt., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, D157003

★ Frauen fotografieren variabel,
 Einsteigerinnen, Kleingruppe
 4 x ab Mi, 25. Okt., 18 - 20 Uhr,
 Abendakademie, 80 €, D155002

#### **NOVEMBER**

# Einführung in die Fotografie Aufbaukurs (Basiskurs 2) Lernen Sie richtig fotografieren! Kleingruppe

3 x ab Sa, 4. Nov., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, D156002

#### ★ Foto Event: Kunst sehen und fotografieren - Kreativ sein in der Kunsthalle, Kleingruppe

2 x ab Sa, 18. Nov., 10 - 15 Uhr, Treff: Eingang Kunsthalle Mannheim, **79 €**, D159001

#### DEZEMBER

★ Einführung in die Porträtfotografie inkl. Führung in der Kunsthalle zur Ausstellung "Das Porträt", Kleingruppe 3 x ab Fr, 1. Dez., 10 - 17.45 Uhr, Abendakademie, 158 €, D158001

#### **ZEICHNEN**

#### **SEPTEMBER**

# Zeichnen für Kids,8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 15. Sep., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, D165030

#### Porträt- und figürliches Zeichnen, Kleingruppe

9 x ab Fr, 15. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **76 €**, D165004

#### Zeichnen und Skizzieren, Grundlagen, Kleingruppe 9 x ab Mo. 18. Sep., 18 - 20 Uhr.

Abendakademie, 101 €, D165001

Zeichnen - von Anfang an!

kompakt und intensiv, Kleingruppe 2 x ab Sa, 30. Sep., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **85 €**, D165002

#### **OKTOBER**

Manga und Comics zeichnen für Jugendliche und Erwachsene Sa, 7. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, 41 €. D165008

★ Highlightangebot ⑤ junge vhs Angebot ⑥ für Senior\*innen ⑥ Onlinekurs া Blended-Learning-Kurs ☐ Hybridkurs ☑ Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

#### Zeichnen für Kids

#### 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 27. Okt., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, D165031

#### • HERBSTFERIEN:

#### Manga zeichnen, ab 9 Jahre, Kleingruppe

4 x ab Mo, 30. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **75 €,** D165020

#### **NOVEMBER**

#### ★ Zeichnen am Vormittag, Anfänger:innen, Kleingruppe

6 x ab Fr, 10. Nov., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **80 €**, D165000

# Zeichnen für Kids8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 17. Nov., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, D165032

# Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

9 x ab Fr, 17. Nov., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **76 €**, D165003

#### **DEZEMBER**

# Zeichnen für Kids - Weihnachtsedition 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 15. Dez., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, D165033

#### JANUAR 2024

# Manga/Comic Zeichnen - Figurenentwicklung

4 x ab Fr, 12. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D165009

#### Zeichnen für Kids

#### 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 19. Jan., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, D165034

#### ★ Aktzeichnen im Künstleratelier, Kleingruppe

Fr, 26. Jan., 18 - 21 Uhr, Atelier Trautmann, **59 €.** D165013

#### FEBRUAR 2024

#### • FASCHINGSFERIEN:

#### Manga zeichnen,

#### ab 9 Jahre, Kleingruppe

3 x ab Mo, 12. Feb., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **57 €,** D165021

#### MALEN

#### **SEPTEMBER**

#### Kalligrafie: Die Bastarda lebendig und zeitgemäß

6 x ab Mo, 18. Sep., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D166060

#### Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **98 €,** C166037

#### Bleistift- und Graphit-Kalligrafie, Kleingruppe

8 x ab Di, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D166061

#### Werkstatt Malerei - Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe

9 x ab Fr, 22. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **126 €**, D166012

#### ★ Herbstwald in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 23. Sep., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, D166025

# **★ Lassen Sie Pinsel und Stift** spazieren gehen, Kleingruppe

8 x ab Mi, 27. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C166031

#### **OKTOBER**

#### Ölmalerei nach Bob Ross

Thema: Strand, Kleingruppe

Di, 10. Okt., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **42 €**, D166005

# ★ Kalligrafie: Schneeweißchen und Rosenrot, Kleingruppe

2 x ab Fr, 13. 0kt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **52 €**, D166063

#### Japanische Kalligraphie, Kleingruppe

Sa, 14. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **17 €**, D166071

#### ● ★ Inspiration Porträt oder Face-to-Face

Sa, 14. Okt., 10.15 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **63 €,** D168010

#### Kalligrafie: Neuland auf Leinwand, Kleingruppe

6 x ab Do, 19. Okt., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €**, D166062

#### **■ Handlettering Aufbaukurs, Kleingruppe**

Fr, 20. Okt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **27 €.** D166066

#### Farbwelten - Monet, Kleingruppe

Sa, 21. Okt., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, 47 €, D166008

#### ★ Malen für die Seele - was will ich? Kleingruppe

Sa, 28. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **58 €.** D166032

#### **★ HERBSTFERIEN:**

Bunte Drucke selbst gemacht -Siebdruck für Kids

#### 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

2 x ab Di, 31. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **66 €,** D166045

#### NOVEMBER

#### Malen mit Acrylfarben ein entspanntes Malwochenende für Anfänger:innen (und Fortgeschrittene)

Intensiv-Workshop, Kleingruppe 2 x ab Sa, 4. Nov., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie. **85** €. D166013

#### Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe

Sa, 4. Nov., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, 47 €, D166014

#### ★ Schnelle Experimente in Aquarell, Kleingruppe

So, 5. Nov., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D166023

#### ★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

5 x ab Di, 7. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **69 €,** D166030

#### **●** ★ Acrylmalerei für Kinder

8 - 12 Jahre, Kleingruppe
Sa 18 Nov. 10 - 13 Uhr Δhendaks

Sa, 18. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **31 €**, D166016

# ★ Die Collage - ein Spiel des Zufalls und wahrlich ein Gedicht!

Intensivworkshop, Kleingruppe

Sa, 18. Nov., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, 45 €, D166040

### Ölmalerei nach Bob Ross

**Thema: Blumen, Kleingruppe**Do, 30. Nov., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie.

Do, 30. Nov., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **42 €**, D166007

#### DEZEMBER

#### Airbrush-Technik,

Anfänger:innen, Kleingruppe 2 x ab Sa, 2. Dez., 9 - 16 Uhr, Abendakademie. 77 €. D166043

#### Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Intensiv-Workshop, Kleingruppe 2 x ab Sa, 2. Dez., 9.30 - 17 Uhr,

Abendakademie, **85 €,** D166020

# Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Kleingruppe

Sa, 2. Dez., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **47 €**, D166021

# $\bigstar$ Sumi-e Kalligrafie und Tuschmalerei, Kleingruppe

Sa, 2. Dez., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D166073

# ★ Bunte Drucke selbst gemacht - Siebdruck für Kids

**8 - 12 Jahre, Kleingruppe** Sa, 2. Dez., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **66 €,** D166047

#### ★ Kalligrafie: Goldfingers... Kleingruppe 2 x ab Fr, 8. Dez., 17 - 20 Uhr,

2 x ab Fr, 8. Dez., 17 - 20 Unr, Abendakademie, **52 €,** D166064

#### JANUAR 2024

#### Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **101 €**, D166037

#### ■ ① ★ Bunte Abenteuer mit Siebdruck für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 6 - 10 Jahre, Kleingruppe

Sa, 13. Jan., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **59 €**, D166048

#### ★ "Mein Visionboard 2024" -Visualisiere Deine Ziele und Träume! Kleingruppe

Sa, 13. Jan., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D166041

#### ★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

4 x ab Di, 16. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €,** D166033

#### Handlettering Schnupperkurs, Kleingruppe Fr, 19. Jan., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, 27 €, D166065

# ★ Traumhafte verspielte Winterlandschaften in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 20. Jan., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **32 €**, D166026

# ★ Einfache Grundlagenforschung mit Aquarell, Kleingruppe

Sa, 27. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D166027

#### FEBRUAR 2024

#### ■ ★ Sage "Ja" zu dir - Achtsamkeit im Alltag finden durch Journaling / Handlettering, Kleingruppe

Sa, 3. Feb., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **27 €**, D166067

#### ★ Linolschnitt - eine der ältesten Kunst-Drucktechniken, Kleingruppe

Sa, 3. Feb., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **66 €**, D166044

#### **★ Porträt in Aquarell, Kleingruppe**

So, 4. Feb., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **28 €,** D166024

#### Ölmalerei nach Bob Ross Thema: Strand, Kleingruppe

So, 4. Feb., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, 42 €, D166006

# ★ Chinesische Kalligrafie und Tuschemalerei, Kleingruppe

Sa, 10. Feb., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, 45 €, D166072

# ◆ FASCHINGSFERIEN: Bunte Drucke selbst gemacht Siebdruck für Kids

**8 - 12 Jahre, Kleingruppe** 3 x ab Mo, 12. Feb., 9 - 12 Uhr,

Abendakademie, 99 €, D166046

#### FASCHINGSFERIEN:

#### Experimente mit Acrylfarben für Kinder 8 - 12 Jahre. Kleingruppe

2 x ab Do, 15. Feb., 9 - 12 Uhr, Abendakademie. **48 €.** D166017

# ★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

8 x ab Mi, 21. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D166031

#### Mal-Experimente für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 10 Jahre, Kleingruppe

Sa, 24. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €**, D166018

# ★ Einfache Grundlagenforschung mit Gouache, Kleingruppe

Sa, 24. Feb., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **38 €**, D166001

#### MÄRZ 2024

#### Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene Kleingruppe

8 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **101 €,** E166030

# ★ Einfache Grundlagenforschung mit Aquarell, Kleingruppe

Sa, 16. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D166028

#### **KUNSTHALLE @ ABENDAKADEMIE**

#### SEPTEMBER

# ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder,6 - 12 Jahre

Sa, 9. Sep., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196000

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 17. Sep., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196030

#### ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder, 6 - 12 Jahre

Sa, 23. Sep., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196001

#### **OKTOBER**

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 1. Okt., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196031

# ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder,6 - 12 Jahre

Sa, 7. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196002

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 15. Okt., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196032

# ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder,6 - 12 Jahre

Sa, 21. 0kt., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196003

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 29. Okt., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196033

🛨 Highlightangebot 🏮 junge vhs Angebot 💩 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖻 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🛂 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

#### **NOVEMBER**

#### **●** ★ HERBSTFERIEN:

Ich, du, er, sie, es! Rätselhafte (Selbst-)Bildnisse malen II,

#### 8 - 10 Jahre

2 x ab Do, 2. Nov., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle, 75 €, D196052

# ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder,6 - 12 Jahre

Sa, 4. Nov., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196004

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 12. Nov., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196034

# ● ★ Guckloch Kunst - Kunst für Kinder,6 - 12 Jahre

Sa, 18. Nov., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196005

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 26. Nov., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196035

#### **DEZEMBER**

#### ● ★ Guckloch Kunst, 6 - 12 Jahre

Sa, 2. Dez., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196006

#### ● ★ Familienführung Kunstreise -Alle einsteigen!

So, 10. Dez., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, **5 €**, D196036

#### ● ★ Guckloch Kunst. 6 - 12 Jahre

Sa, 16. Dez., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle,  $\mathbf{5}$  €, D196007

#### KERAMIK/PORZELLAN

#### **SEPTEMBER**

Keramik am Vormittag, Kleingruppe

9 x ab Do, 7. Sep., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **189 €**, C171012

#### **OKTOBER**

#### Töpfern am Nachmittag, Kleingruppe

4 x ab Mo, 9. Okt., 15 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** D171004

# ★ An die Tassen, fertig - los! Töpfern mit Engobe, Kleingruppe 3 x ab Mo, 16. Okt., 10 - 12.30 Uhr,

Abendakademie, 70 €, D171030

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe

4 x ab Fr, 27. Okt., 15.30 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **106** €, D171010

#### NOVEMBER

#### Offene Keramikwerkstatt am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 4. Nov., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **84 €,** D171025

#### Töpfern - Kreative Ideen und Techniken für den Einstieg, Anfänger:innen, Kleingruppe

5 x ab Fr, 10. Nov., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **111 €**, D171011

#### **★** The pottery experiment

2 x ab Mi, 15. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **52 €,** D171001

#### Keramik am Vormittag, Kleingruppe

4 x ab Do, 16. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** D171003

#### Töpfern am Nachmittag, Kleingruppe

4 x ab Mo, 20. Nov., 15 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** D171005

#### **DEZEMBER**

#### **★** Keramik erleben,

Anfänger:innen, Kleingruppe Sa, 9. Dez., 14 - 17 Uhr, Abendakademie,

**29 €,** D171022

#### **NEU** ★ Keramik bemalen

Sa, 9. Dez., 16 - 18.30 Uhr, Abendakademie, 19 €, D171023

#### JANUAR 2024

#### Keramik am Vormittag, Kleingruppe

9 x ab Do, 11. Jan., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **189 €,** D171002

# Töpfern - Kreative Ideen und Techniken für den Einstieg, Anfänger:innen. Kleingruppe

3 x ab Fr, 12. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **80 €**, D171012

#### ■ ★ Keramikschmuck, Kleingruppe

3 x ab Sa, 13. Jan., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **75 €**, D171026

### Selbst gestalten

Basteln für Herbst und Winter

abendakademie-mannheim.de



#### FEBRUAR 2024

#### ★ Keramik bemalen, Kleingruppe

So, 4. Feb., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **23 €**, D171024

# ★ An die Tassen, fertig - los!Töpfern mit Engobe, Kleingruppe

3 x ab Di, 6. Feb., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **77 €**, D171031

#### **Pottery**

6 x ab Fr, 9. Feb., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **128 €**, D171018

#### **SCHMUCK**

#### **OKTOBER**

#### Edler Stein Achat Exkursion mit Schleifkurs Sa, 21. Okt., 8.45 - 18 Uhr, Treff: OEG-Bahnhof

Sa, 21. Okt., 8.45 - 18 Uhr, Treff: 0EG-Ba Mannheim-Käfertal, **35 €**, D172020

#### **NOVEMBER**

#### Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe

So, 5. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **73 €**, D172000

#### JANUAR 2024

#### Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe

Sa, 13. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **73 €**, D172001

#### FEBRUAR 2024

#### Schmuck aus Silber Clay, Kleingruppe

So, 4. Feb., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, D172002

#### FLORISTIK

#### **NOVEMBER**

# ★ Adventsgestecke, Hängezapfen und Nikolaussträußchen

Mi, 22. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, **24 €**, D173000

#### \* Adventskranz binden, Anfänger:innen

Di, 28. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, **24 €**, D173001

#### ★ Adventskranz binden, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Mi, 29. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, **24 €,** D173002

#### **PAPIER**

#### **SEPTEMBER**

#### ★ Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier, Kleingruppe

Sa, 16. Sep., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, C174009

#### **OKTOBER**

#### ★ Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier, Kleingruppe

Sa, 14. Okt., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D174000

#### **NOVEMBER**

# $\star$ Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier, Kleingruppe

Sa, 18. Nov., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, D174001

#### DEZEMBER

# ■ ① ★ Origami-Spaß für Kinder - Winteredition

#### 6 - 10 Jahre, Kleingruppe

Sa, 2. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 29 €, D174003

#### ★ Weihnachtskarten in Aquarell, Kleingruppe

So, 3. Dez., 12.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **26 €**, D174004

#### JANUAR 2024

HOLZ

**SEPTEMBER** 

52 €, C175004

**OKTOBER** 

Kleingruppe

54 €, D175003

**OKTOBER** 

NOVEMBER

Kleingruppe

**39 €,** D177010

FEBRUAR 2024

**44 €,** D177001

Kleingruppe

39 €. D177011

5 - 9 Jahre, Kleingruppe

**OBJEKTKUNST** 

**●** ★ HERBSTFERIEN:

**Halloween-Werkstatt** 

8 - 12 Jahre, Kleingruppe

2 x ab Mo, 30. Okt., 9 - 12 Uhr,

Abendakademie, **72 €**, D177000

**™** ★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden,

Sa, 11. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,

• Kreativwerkstatt für Groß und Klein

für einen Erwachsenen und ein Kind,

Sa. 3. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie.

**™** ★ Kintsugi - Lebensrisse vergolden,

Sa, 24. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,

\* Wohnaccessoires aus Holz

Thema: Herbst, Kleingruppe

Sa, 23. Sep., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,

\* Schwemmholz Wohnaccessoires.

Sa, 21. Okt., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,

# ☑ ① ★ Origami-Spaß für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 8 Jahre, Kleingruppe

Sa, 20. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **35 €**, D174005

#### REPARATUREN & CO.

#### **OKTOBER**

D178002

MÄRZ 2024

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott Fahrradreparatur-Workshop, Kleingruppe Sa, 7. Okt., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, 42 €,

Speckstein, Anfänger:innen, Kleingruppe

2 x ab Fr. 1. Mrz., 18.30 - 21 Uhr.

Abendakademie. 79 €. D177020

#### NÄHEN - BASICS

#### **OKTOBER**

# ● ★ HERBSTFERIEN: Nähen für Kids

**ab 8 Jahre, Kleingruppe** 3 x ab Mo, 30. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **99 €,** D180010

#### DEZEMBER

#### Nähen - so klappt der Anfang! Anfänger:innen, Kleingruppe

Sa, 2. Dez., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **61 €,** D180002

#### JANUAR 2024

#### Nähen Basics an der eigenen Nähmaschine I, Kleingruppe

2 x ab Sa, 13. Jan., 9.30 - 13 Uhr, Abendakademie, **79 €,** D180000

#### Nähen Basics an der eigenen Nähmaschine II, Kleingruppe 2 x ab Sa. 27. Jan.. 9.30 - 13 Uhr.

Abendakademie. 79 €. D180001

#### MÄRZ 2024

#### Nähen - so klappt der Anfang! Anfänger:innen, Kleingruppe

Sa, 16. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **63 €**, E180002

,

# ★ Highlightangebot ① junge vhs Angebot ② für Senior\*innen ② Onlinekurs 🖾 Blended-Learning-Kurs 🖾 Hybridkurs 💆 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

#### **NÄHEN / TEXTILES**

#### **SEPTEMBER**

#### \* Nähen individuell Anfänger:innen, Kleingruppe

7 x ab Di, 19. Sep., 18.15 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **141 €**, D181000

#### Nähen - von Anfang an, Kleingruppe

7 x ab Mi, 20. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, 141 €, D181001

#### Nähen, Kleingruppe

7 x ab Mo, 25. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 141 €, C181001

#### **NOVEMBER**

#### **★ Das "kleine Schwarze"** Stilvoll selbst genäht, Kleingruppe

2 x ab Sa, 11. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D181010

#### Nähen, Kleingruppe

5 x ab Mo, 20. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 101 €, D181004

#### JANUAR 2024

#### Nähen, Kleingruppe

7 x ab Mo, 15. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 141 €, D181006

#### STRICKEN & CO.

#### **SEPTEMBER**

#### Socken stricken, Kleingruppe

Sa, 23. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **36 €,** C182004

#### Stricken individuell, Kleingruppe

5 x ab Do, 28. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 65 €, D182002

#### **OKTOBER**

#### StrickCafé, Kleingruppe

8 x ab Mo, 9. 0kt., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, 94 €, D182000

#### **★ Makramee und Boho Vibes** für Jugendliche und Erwachsene, **Kleingruppe**

3 x ab Mi, 11. 0kt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, 55 €, D182011

#### **NOVEMBER**

#### StrickCafé, Kleingruppe

4 x ab Sa, 4. Nov., 11 - 13.30 Uhr, Abendakademie, Café Marley's, 55 €,

#### Stricken, Anfänger:innen, Kleingruppe

Sa. 25. Nov., 10 - 14 Uhr. Abendakademie. 28 €, D182003

#### FEBRUAR 2024

**★ Makramee und Boho Vibes, Grundkurs** für Jugendliche und Erwachsene,

Sa, 3. Feb., 13.30 - 17 Uhr, Abendakademie,

#### MANNHEIM UND REGION

#### **SEPTEMBER**

**★ Auf den Spuren von Nora Noés Roman** "Mitten im Jungbusch" Literarische **Exkursion mit der Schriftstellerin** 

So, 24. Sep., 14 - 16.15 Uhr, Treff: Kurpfalzbrücke, Anlegestelle Museumsschiff, 16 €, C185000

#### **OKTOBER**

#### ★ Führung durch den Atomschutzbunker, ein Relikt aus dem kalten Krieg

So, 8. Okt., 11 - 12 Uhr, Treff: Empore über dem Haupteingang, Stadthaus N1, 17 €, D185010

#### \* Weinessiggut Doktorenhof **Essigdegustation mit Kellerführung**

Do, 12. Okt., 14 - 18 Uhr, Treff: Weinessiggut Doktorenhof, **45 €,** D185001

#### \* Führung durch den Stadtteil Waldhof (nicht nur für Fußballfans):

Vom Spiegelschlössl bis zum Schlammloch Auf den Spuren von Seppl Herberger. Otto Siffling und des SV Waldhof So. 15. Okt., 14 - 16 Uhr.

Treff: Spiegelfabrik 314, 11 €, D185002

#### TAGESTOUREN MIT DEM BUS

#### **OKTOBER**

**■** ★ Burgen in Rheinhessen und in der Nordpfalz Templerburg Iben, Burg Löwenstein, Burg Landsberg, Burgen Randeck und Falkenstein

Sa, 7. Okt., 8.30 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße Mannheim, 68 €, D1870000



Volkshochschul Kuratorium e.V.

#### **Der Verein**

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

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

#### Ziele

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

#### Ihr Interesse ist geweckt?

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



🛨 Highlightangebot 🅚 junge vhs Angebot 💩 für Senior\*innen 🔟 Onlinekurs 📑 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 💆 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Fouzia Hammoud lebt seit 2002 in Mannheim. Ihre erste Anlaufstelle damals war die Abendakademie. Für viele Menschen aus anderen Ländern ist das bis heute so. Hier treffen sich Gestrandete, Geflüchtete oder auch Menschen, die aus beruflichen Gründen nach Deutschland ziehen. Fouzia Hammoud kommt aus Marokko, dort hat sie Germanistik studiert. Ohne die Abendakademie wäre für sie der Start in Mannheim wesentlich schwerer gewesen. Heute ist sie ein bekanntes Gesicht in der Stadt, eine perfekte Netzwerkerin, eine, die täglich Menschen, Ideen, Projekte und Vereine zusammenbringt. Eine, die den ganzen Tag rennt und Brücken baut.



#### Wie wichtig war damals die Abendakademie für Sie?

Es ist ein Vielfaltsort, die erste Adresse für alle, die in Mannheim ankommen und an Integrationskursen teilnehmen. Ein Platz in der Stadt für Begegnungen und Verbindungen.

#### Von der Teilnehmerin sind Sie bald zur Kursleiterin geworden,

was haben Sie bis heute alles an der Abendakademie gemacht? So viele Sachen! Ich habe selbst viele Kurse für Migrant:innen mitgestaltet, beispielsweise zu Themen wie Ernährung in Deutschland, wie finde ich Anerkennung, wie funktioniert das deutsche Schul- oder Gesundheitssystem, wo gibt es Beratungsstellen. Gleichzeitig mache ich die Einstufungen für Integrationskurse und beaufsichtige Prüfungen. Aber auch in anderen Bereichen habe ich einiges auf die Beine gestellt: Marokkanische Kochkurse, Theaterstücke, orientalische Bazare und ich übernehme hin und wieder auch die Organisation bei größeren Veranstaltungen.

### Allein für Ihre Küche sind Sie ja mittlerweile in Mannheim bekannt...

Oh ja, die ganze Stadt kennt mich wegen meiner Leckereien. Liebe geht eben durch den Magen und ein gutes Essen kann verbinden und viele ganz unterschiedliche Menschen an einen Tisch bringen.

Menschen zusammenbringen ist für Sie das Thema; für Ihr großes ehrenamtliches Engagement wurden Sie 2016 vom damaligen Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz ausgezeichnet. Sie sind Mitglied im Migrationsbeirat der Stadt Mannheim, Mitarbeiterin beim internationalen Frauentreff, sie haben den Verein Das Arabische Haus gegründet, die arabische Schule auf den Weg gebracht...

Das sind alles Sachen, die mir sehr wichtig sind. In vielen Bereichen geht es um Sprache. Bei der arabischen Schule ging es mir auch darum, dass meine Töchter arabisch lernen können, so wie viele andere Kinder mit Migrationshintergrund auch. Sprache ist wichtig und verbindet uns. Ich selbst spreche Deutsch, Französisch, Hoch-Arabisch, Marokkanisch und Amazigh. Bildung verbindet. Über den gemeinnützigen Verein "Das Arabische Haus" haben wir zum Beispiel auch Bildungsreisen nach Berlin oder Stuttgart auch mitgemacht. Auch da waren schon Kolleg:innen der Abendakademie dabei.

#### Was fehlt Ihnen in Mannheim? Was muss besser werden?

Es fehlt immer noch an Kooperationen, an gemeinsamen Projekten, alle Bildungsträger dieser Stadt müssten viel enger und effektiver zusammenarbeiten, aber auch die einzelnen Fachbereiche der Stadt. Letztlich kocht dann doch wieder jeder sein eigenes Süppchen. Alleine kannst Du nichts erreichen. Und einen ganz persönlichen Wunsch habe ich auch: Wir brauchen dringend Büroräume oder einen festen Standort für Das "Arabische Haus". Ich mache das alles von zuhause aus und das ist auf Dauer wirklich schwierig.

Das Interview mit Fouzia Hammoud führte Frauke Kühnl

#### Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



#### A1 – Anfänger\*inner

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.

vo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – un kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verstän ligen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam un Jeutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



#### A2 – Grundlegende Kenntniss

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 einfaäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen ein-

chen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen e fachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläuf Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildu die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren E dürfnissen beschreiben.



#### B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendu

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge au Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebi

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 Nachteil verschiedener Möglichkeiten angeben.



#### C1 – Fachkundige Sprachkenntnis

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 Spra-

che 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 Kenntniss

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

larstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdri ken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuance eutlich machen.

# WAS IST EIGENTLICH EIN INTEGRATIONSKURS?

Seit 2005 werden in Deutschland so genannte Integrationskurse angeboten. Sie richten sich an Menschen, die bei uns eine neue Heimat finden. Integration bedeutet natürlich sehr viel mehr als nur Sprachvermittlung. In einem reinen Sprachkurs lernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1.

In einem Integrationskurs geht es zusätzlich um Lerninhalte, die das Land betreffen, also Geschichte, Politik, Kultur und Gesellschaft. Die Abendakademie bietet Integrationskurse für besondere Zielgruppen an; beispielsweise für Eltern, für Frauen, für Menschen mit Alphabetisierungsbedarf oder auch Intensivkurse für Studienbewerber:innen.

Integrationskurse werden in den meisten Fällen vom Staat bezahlt. Sie können aber auch, ebenso wie reine Sprachkurse, privat gebucht werden. Teilnehmende, die den Integrationskurs erfolgreich beendet haben, nehmen an der Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) teil. Damit erhalten sie dann auch das B1-Zertifikat, das oft die

entscheidende Eintrittskarte für eine Ausbildung ist oder den Grundstein für eine berufliche Tätigkeit legt.

Übrigens: Die Abendakademie hat Ende 2022 den 1000. Integrationskurs beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) angemeldet, mittlerweile haben weit über 20.000 Menschen bei uns an einem Integrationskurs teilgenommen. Damit ist die Abendakademie bundesweit einer der führenden Anbieter von Integrationskursen.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHI



# WIR MACHEN SIE FIT FÜR GESUNDHEITSBERUFE!

Der Fachkräftemangel in Deutschland ist schon lange ein Thema und betrifft mittlerweile fast alle Branchen. Vor allem aber das Gesundheitswesen. Im Jahr 2035 werden Prognosen zufolge knapp 1,8 Millionen offene Stellen nicht mehr besetzt werden können. Das entspricht einem Versorgungsengpass von 35 Prozent. Umso wichtiger ist es, Menschen auf Pflegeberufe vorzubereiten. Genau das leistet die Abendakademie mit den Sprachkursen für Berufe im Gesundheitswesen. Seit 2020 gibt es vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanzierte Spezialkurse – sie nennen sich Berufssprachkurse.

In diesen Kursen lernen die Teilnehmenden nicht nur die deutsche Sprache, sondern vor allem auch das Vokabular, welches sie später als Pflegekräfte benötigen. Ein erfolgreicher Abschluss der Prüfung auf B2-Niveau ist die Voraussetzung für eine berufliche Anerkennung als Gesundheitspfleger:in. Viele Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen aus dem Ausland nach Deutschland kommen, waren bereits in ihrer Heimat im Pflegebereich tätig. In vielen Ländern ist sogar ein Studium mit Bachelor-Abschluss Vorrausetzung für einen Pflegeberuf. Dennoch werden diese Abschlüsse in Deutschland oft nicht anerkannt und meistens scheitert es an Sprachkenntnissen.



Jahwar ist ein Teilnehmer des Berufssprachkurses. Er kommt aus dem Irak und erreichte Deutschland als illegaler Flüchtling. Zunächst schlug er sich mit einfachen Jobs durch. Der gelernte Krankenpfleger wollte aber immer in seinem eigentlichen Beruf weiterarbeiten. Mit dem Kurs und dem entsprechenden Abschluss hat er nun die Chance, auch in Deutschland in einem Pflegeberuf zu arbeiten.

Ähnlich geht es Patrick aus Kamerun. Er lebte längere Zeit in einem Asylbewerberheim und hat jetzt die Chance, mit einem B2-Nachweis seine Ausbildung in Kamerun anerkennen zu lassen. "In Deutschland gibt es viel Arbeit", sagt Patrick, "aber man muss fleißig sein und braucht Durchhaltevermögen".

Für die Teilnehmenden sind oft die bürokratischen Hürden hoch. Martin Knapp weiß das und unterstützt, wo er kann. Er arbeitet seit 2015 als Kursleiter in der Abendakademie und hat in Pflegeheimen und Krankenhäusern Erfahrungen gesammelt. "Jeder Kurs ist anders, weil die Teilnehmenden so unterschiedlich sind", erzählt er.

Mannheimer — '\' Abendakademie

Deutsch für den Beruf Berufssprachkurse (DeuFö) Sandra Rudolf

0621 1076-250 s.rudolf@abendakademiemannheim.de

Individuelle Deutsch-Trainings für Firmen Julia Napolova 0621 1076-180 j.napolova@abendakademiemannheim.de



Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



Eines aber verbindet alle, sie wollen ihr Ziel erreichen und arbeiten daran. Für ihn sind diese Kurse ganz wichtig für die Zukunft. Denn gerade der Fachkräftemangel im Pflegebereich wird künftig Auswirkungen auf die Zuwanderung und die entsprechenden Bedingungen im Deutschland haben.

Wir bieten berufsbezogene
Deutschkurse für Gesundheitsberufe in Kooperation
mit Kliniken und Pflegeeinrichtungen oder auf besondere Nachfrage hin an. In
unseren Kursen bereiten wir
die Teilnehmenden gezielt auf
die Fachsprachenprüfung vor.

Bitte wenden Sie sich an unsere Sprachberatung.

Wir informieren Sie umfassend und kompetent.

#### DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM VORMITTAG

**VON A1 BIS B1 (5 UE TÄGLICH)** 

#### **SEPTEMBER**

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag REILINGEN

20 x ab Mo, 11. Sep., 8.30 - 12.30 Uhr, Franz-Riegler-Haus, **229 €**, D301111

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301001

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301101

#### **OKTOBER**

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 16. 0kt., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301201

#### **DEZEMBER**

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 4. Dez., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301301

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 11. Dez., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301401

#### A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 11. Dez., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301501

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 11. Dez., 9 - 13 Uhr, S 3, 10, **229 €**, D301601

#### JANUAR 2024

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 8. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €,** D301701

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 29. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D301801

#### FEBRUAR 2024

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

25 x ab Mo, 26. Feb., 9 - 12.15 Uhr, S 3, 10, **229 €**, D301901

#### DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM NACHMITTAG VON A1 BIS B1 (4 UE TÄGLICH)

#### **SEPTEMBER**

### A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 11. Sep., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D302001

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 25. Sep., 14 - 17.15 Uhr, Eberhard-Gothein-Schule, **229 €**, D302011

#### **OKTOBER**

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 23. 0kt., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €,** D302101

# A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 23. 0kt., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D302201

#### **NOVEMBER**

## A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 20. Nov., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D302301

#### DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM ABEND

VON A1 BIS B1 (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

#### SEPTEMBER

**25** x ab Mo, 11. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229** €, D303001

#### OKTOBER

**■ A1 Deutsch Modul 1 am Abend** 25 x ab Mo, 23. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D303301

#### DEZEMBER

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend** 25 x ab Mo, 11. Dez., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D303401

#### JANUAR 2024

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend** 25 x ab Mo, 22. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D303501

# **A1 Deutsch Modul 1 am Abend** 25 x ab Mo, 22. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D303601

#### FEBRUAR 2024

**25** x ab Mo, 26. Feb., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229** €, D303701

#### MÄRZ 2024

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend** 25 x ab Mo, 4. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D303801

#### DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG B2

(5 UE TÄGLICH)

#### SEPTEMBER

B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnelllerner:innen
38 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, 840 €, D331001

#### **NOVEMBER**

■ ★ B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnelllerner:innen

40 x ab Mo, 20. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **885 €**, D331002

#### FEBRUAR 2024

■ ★ B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnelllerner:innen

38 x ab Mo, 5. Feb., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **840 €**, D331003

#### DEUTSCHKURSE AM ABEND B2 (4 UE TÄGLICH, 2X ODER 3X PRO WOCHE)

#### **SEPTEMBER**

★ B2 Deutsch am Abend
 40 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 21.15 Uhr,
 Abendakademie, 710 €, D333001

#### JANUAR 2024

 ➤ Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2
 Zusatzmodul zu C333001
 B2 Deutsch am Abend
 9 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, 165 €, D333002

# **DEUTSCHKURSE AM ABEND C1** (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

#### **SEPTEMBER**

**C1 Deutsch am Abend**40 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **710 €**, D343001

#### JANUAR 2024

 ➡ Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule Zusatzmodul zu C1 Deutsch am Abend
 9 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 21.15 Uhr,

Abendakademie, **165 €**, D343002



# ELTERN-/INTEGRATIONSKURSE ALPHABETISIERUNGS-/ (4 UE TÄGLICH, 5X PRO WOCHE) INTEGRATIONSKURSE

#### **NOVEMBER**

Integrationskurs Elternkurs, Modul 1 25 x ab Mo, 13. Nov., 9 - 12.15 Uhr,

Abendakademie, **229 €,** D357201

#### ZWEITSCHRIFTLERNERKURSE AM VORMITTAG

(4 UE TÄGLICH, 5X PRO WOCHE)

#### **SEPTEMBER**

Integrationskurs,

Zweitschriftlernerkurs, Modul 1

25 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 12.15 Uhr,

Abendakademie, 229 €, D359001

# Wir sprechen uns

Kommunikation in allen Sprachen





# ALPHABETISIERUNGS-/ INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG (4 UE TÄGLICH)

#### NOVEMBER

Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1 25 x ab Mo, 13. Nov., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, 229 €, D361001

#### ALPHABETISIERUNGS-/ INTEGRATIONSKURSE AM NACHMITTAG (4 UE TÄGLICH)

#### SEPTEMBER

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1** 25 x ab Mo, 11. Sep., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D362001

#### OKTOBER

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1** 25 x ab Mo, 23. 0kt., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, D362101

#### DEUTSCHKURSE AM ABEND VON A1 BIS B1

(3 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

#### SEPTEMBER

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online,
 D373001

**1** ■ ★ **A1 Deutsch Modul 2 am Abend**20 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373002

**1** ■ ★ **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**20 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €.** D373004

**11** ■ ★ **B1 Deutsch Modul 1 am Abend**20 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373005

**12** ■ ★ **B1** Deutsch Modul 2 am Abend 20 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280** €, D373006

#### NOVEMBER

A1 Deutsch Modul 2 am Abend
 x ab Mo, 27. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
 280 €, D373102

 ■ ★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend

 20 x ab Mo, 27. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,

 280 €, D373105

#### FEBRUAR 2024

**1** ■ ★ A1 Deutsch Modul 2 am Abend 20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280** €. D373202

**1** ■ ★ **A2 Deutsch Modul 1 am Abend**20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373203

**1** ■ ★ **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €.** D373204

 ■ ★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend
 20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online,
 280 €, D373205

120 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, 280 €, D373206



#### **NOVEMBER**

Einbürgerungstest November 2023 Fr, 17. Nov., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 25 €, D380004

#### **DEZEMBER**

#### **Einbürgerungstest Dezember 2023**

Fr, 15. Dez., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €.** D380006

#### JANUAR 2024

#### Einbürgerungstest Januar 2024

Fr, 19. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D380008

#### FEBRUAR 2024

#### Einbürgerungstest Februar 2024

Fr, 16. Feb., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, D380010

#### PRÜFUNGEN VON A1 BIS C2

#### SEPTEMBER

#### **Prüfung telc Deutsch B2**

Do, 28. Sep., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, 195 €, D380300

#### **OKTOBER**

#### Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Do, 12. Okt., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, D380101

#### NOVEMBER

#### **Prüfung telc Deutsch B2**

Do, 23. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **195 €**, D380301

#### **Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule**

Do, 30. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **225 €**, D380401

#### DF7FMBFR

#### Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Do, 7. Dez., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €.** D380102

#### DEUTSCH FÜR DEN BERUF

#### **OKTOBER**

#### BSK C1 am Nachmittag, 400 UE

80 x ab Do, 19. Okt., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, D494016

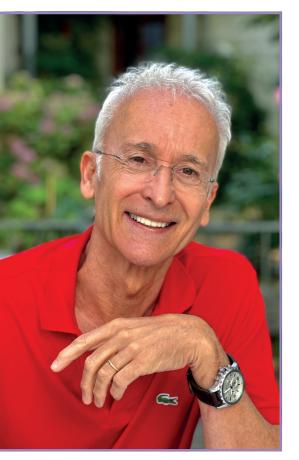
#### **BSK B2 am Nachmittag 400 UE**

80 x ab Do, 26. Okt., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, D494008

★ Highlightangebot ① junge vhs Angebot ② für Senior\*innen ② Onlinekurs 🖻 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 💆 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

# **DIALEKT VERBINDET –** ÜBERALL AUF DER WELT

Glaawe ses? Der Mann ist Vorleser, Zauberer, Kabarettist und Fräulein Baumann. Er ist Autor, Akademiker und Apotheker. Ein Wissenschaftler, der Romanistik und klassische Philologie studiert hat und über Ovid promovierte. Ein Kurpfälzer mit Leib und Seele, ein Weinheimer mit einer Mission: Den Dialekt aus der Grube holen und auf einem silbernen Tablett servieren. Wir reden mit Dr. Markus Weber.



In Ihrem neuen Programm "Glaawe ses?" gehen Sie die Sache mit dem Dialekt ja ganz wissenschaftlich an, verstehen das noch alle?

Aber klar, vom heimischen Bauern bis zum zugezogenen Professor. Wir lernen das gemeinsam wie im Sprachunterricht. Zunächst gibt es eine Einführung in die Lautlehre. Da lernen wir, warum wir zum Beispiel "Unkel" sagen und nicht Onkel. Dann geht es weiter mit allen Kompetenzstufen des Spracherwerbs von A1 bis C2. Alles an einem Abend, für Eingeborene und Roigeplaggde. Ein Abriss über die Grammatik der Kurpfälzer Sprache - leicht verständlich und sehr unterhaltsam.

#### Lustig wird der Abend mit Sicherheit aber dennoch gibt es für Sie einen ernsten Hintergrund

Als Sprachwissenschaftler ärgert mich die Stigmatisierung, die gerade mit dem Kurpfälzer Dialekt einhergeht. Wer mannemerisch schwätzt, gilt als sozial tiefstehend und ungebildet. Dabei ist der Dialekt dem Hochdeutschen oft überlegen, in seiner Lautmalerei und seinen Metaphern. Früher gab es in Deutschland nur Dialekte - das Hochdeutsche kam erst mit Martin Luther und seiner Übersetzung der Bibel. Die "feine Leit" haben offiziell französisch gesprochen oder geschrieben. Wie Lieselotte von der Pfalz, in ihren Briefen in die Heimat fragte sie dann aber schon in Mundart nach, wie's "grad de Kinner" geht. Sprache ist Heimat und verbindet; auch am anderen Ende der Welt. Wenn Mannemer irgendwo in der Karibik sind und am Nachbartisch wird mannemerisch geschwätzt, freut sich doch jeder: "Ah, seid Ehr a do?"

#### Warum ist Dialekt wichtig?

Es ist beispielsweise erwiesen, dass Kinder, die sowohl Dialekt als auch Hochdeutsch sprechen, leichter Fremdsprachen lernen. Dialekt ist nämlich eine eigene Sprache, mit eigener Grammatik, Rechtschreibung und Klangfarbe. Dialekt macht Freude - und die dürfen wir uns nicht nehmen lassen. Eine wertvolle Sprache, allerdings ohne Literatur. Deswegen waren mir die Weinheimer Märchen frei nach den Gebrüdern Grimm so wichtig. 12 Märchen habe ich ins Kurpfälzische übersetzt, sprachlich und inhaltlich, und zweisprachig veröffentlicht. Das kommt nicht nur bei Kindern sehr gut an.

#### Sie sind auch Schauspieler und üben Ihre Texte und Rollen gerne beim Laufen...

Sprache lernt man am besten in Bewegung. Ich laufe gerne durch den Exotenwald, viele Weinheimer:innen kennen mich schon und wissen, der Markus Weber lernt wieder Texte. Einmal habe ich die Rolle eines Cholerikers geübt und bin laut fluchend und schimpfend durch den Wald marschiert. Eine Frau kam mir zufällig entgegen und hat richtig Angst bekommen. Sie ist sofort auf und davon. Allerdings gibt es im Exotenwald viele Rundwege und wir sind uns wieder begegnet (lachend). Ich habe mich dann bei ihr entschuldigt und alles erklärt.

Das Interview mit Dr. Markus Weber führte Frauke Kühnl

#### **DE FROSCHKEENISCH**

Des is e aldi Gschischt, e goanz aldi Gschischt, e Gschischt ausrer Zeit, alses noch was gholfe hot, woann du der ebbes gewinscht hoscht. Zu dere Zeit, also cellemols, do hoschder was winsche kenne, un doann isses a oigetroffe. Werklisch! Du hoschder ebbes gewinscht, un doann isses a oigetroffe. Des gibt's jo heit nimmeh. Des war awwer a die Zeit, wo du, woann du was verschproche ghatte hoscht, des doann a hoscht halde misse. Un des gibt's jo heit a nimmeh. Un des is net gelore. Werklisch!

Also e aldi Gschischt. Un die Gschischt hot sisch zugetrare, als unser Windeck noch goanz war, also als der Torm noch e Dach ghatte hot, un als der schene Keenigsaal, vun dem heit blous noch des Fenschdergeribbe iwwrisch is, noch goanz war, middrer scheene Holzdeck drin un middem Kamin un middem grouße Eischedisch middrer schwere Dischdeck druf.



Un des Blumbsklo oan de Burgmauer, also des kloane Scheißheisel, des hot's domols a schun gewwe, un des war domols noch in Betrieb, des siehscht du heit noch oan de braune Schburn oan de Mauer.

# Fr, 29.9.2023 20 Uhr, Saal

# **GLAAWE SES?**

**Kabarettistischer Vortrag in unsrer Sproch -**Sprachkunde für Eingeborene und Roigeplaggde

Wenn Sie wissen wollen, was in der Kurpfälzer Grammatik die Liaison bedeutet oder wie sich der Kurpfälzer Konjunktiv vom hochdeutschen Konjunktiv unterscheidet oder wie bei uns das Partizip Perfekt zwar im Gegensatz zur Hochsprache unregelmäßig, aber für uns Eingeborene trotzdem regelmä-Big gebildet wird, dann nehmen Sie teil an dieser kabarettistischen Sprachkunde.

Denn das Nichtbeherrschen unserer Sproch kann fatale Folgen haben, wenn Sie bei uns hier leben wollen, aber unser Sproch net beherrsche odder verstehe. Denn zwischen wissen und "glaawe", wollen und "häd gern", tun und "däd" liegen bei uns Welten! Und hinterher weiß auch der Roigeplaggde, welche sprachlichen Besonderheiten es beim Begrüßen, Verabschieden oder beim täglichen Einkaufen gibt und wie die Kurpfälzer Uhrzeiten und Gewichtseinheiten heißen. Ein Genuss für Herz und Verstand! Glaawe ses!

Es ist eine kabarettistische Sprachkunde für Eingeborene und Roigeplaggde, ein Sprachkurs in unsrer Sproch und zwar in allen Kompetenzstufen des Spracherwerbs-ein linguistischer Parforceritt von A1 bis C2. Ein Abriss über die noch nicht geschriebene Kurpfälzer Lautlehre, Grammatik und Semantik.

Dr. Markus Weber hat als promovierter Sprachwissenschaftler unseren Kurpfälzer Dialekt analysiert. Daraus entstand eine riesige Stoffsammlung zur Grammatik, Formenlehre, Lautlehre und Bedeutungslehre unseres schönen Dialektes. Sein kongenialer Coautor Manfred Maser hat aus der Fülle von Webers Recherchen einen roten Faden gesponnen und so entstand daraus Webers neues Programm das eine Hommage an die Kurpfälzer Sprache ist.

D689001 Dr. Markus Weber Fr. 29.9.. 20 Uhr 22 € | Abendakademie. Saal



Willsch die Gschischt vum Froschkeenisch ferdisch lese?



Dann muschde den QR-Code scanne! **FREMDSPRACHEN** 

# MANNHEIM LIEST EIN BUCH

Eine Formalie in Kiew - so heißt das Buch des ukrainischen Autoren Dmitrij Kapitelman, das in und von der Stadt gemeinsam gelesen wird. Um das vielleicht Wichtigste vorwegzunehmen: Dieses Buch wurde vor dem russischen Angriff auf die Ukraine geschrieben. So bezeichnet der Autor den ukrainischen Präsidenten Selenskyj mit Blick auf dessen Vergangenheit gerne mal als "Komikerpräsident" oder als "präsidialer Komiker", was in heutigen Zeiten eher seltsam anmutet.

Es ist eine Satire, eine Überzeichnung der ukrainischen Gesellschaft vor dem Krieg, geprägt von Korruption, Missstand, Alkohol und billigem Vergnügen. Der Autor wird 1986 in Kiew geboren und kommt achtjährig mit seinen Eltern nach Deutschland. Nach 25 Jahren muss er nach Kiew zurück, einer Formalie wegen, weil er eine "Geburtsurkundebestätigung" braucht, um sich endlich in Deutschland einbürgern zu lassen. Also auch eine Migrationsgeschichte, die von bürokratischen Hürden und nahezu grotesken Begegnungen auf Ämtern

Eine Geschichte von Ankommen und Heimat finden, wie sie viele Menschen, die in Mannheim gelandet sind, ähnlich erlebt haben. Insofern passt dieses Buch nach Mannheim. Es wird nun, es ist übrigens das Zweite in der Reihe "Mannheim liest ein Buch", auf zahlreichen Veranstaltungen in der Stadt vorgestellt, gelesen und diskutiert. Natürlich auch in der Abendakademie. Das Buch von Dmitrij Kapitelman "Eine Formalie in Kiew" ist im Verlag Hanser Berlin erschienen und kostet 20 €. Mehr Infos finden Sie unter: www.mannheimliesteinbuch.de

# Abendakademie

Anmeldung: 0621 1076-150 mannheim<u>.de</u>

Infos: Spanisch, Italienisch, Sprachen der Welt Petra Ehmann 0621 1076-273 p.ehmann@abendakademiemannheim.de

Englisch, Französisch, asiatische Sprachen Manuela Heil 0621 1076-155 mannheim.de

#### Literarische Sprachreise: "Eine Formalie in Kiew"

Konversation und Literatur, Hybrid-Kurs



werden wir uns gemeinsam auf eine literarische Reise begeben, indem wir die ausgewählten Passagen aus dem Buch "Eine Formalie in Kiew" besprechen. Egal ob Sie mit der ukrainischen Kultur

vertraut sind oder nicht, dieser Kurs ist für alle offen, die Lust auf lebhafte Diskussion und bereichernden Austausch haben. Hier steht auch neben der Sprache und Literatur die kulturelle Sensibilisierung im Mittelpunkt. Wir freuen uns auf eine inspirierende Zeit mit Ihnen.

Für die Durchführung dieses Kurses ist es zwingend erforderlich, dass wir Ihre persönlichen Daten (Name und E-Mail-Adresse) an die durchführende Kursleitung weiterleiten. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Weitergabe einverstanden.

Bitte beachten:

Anmeldungen zur Online-Teilnahme können nur bis Mittwoch, 22.11.2023, 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangs-Code verschickt!

Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangs-Code rechtzeitig übermittelt wird.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**D689003** Valerija Tronko

Do, 23.11., 18 - 19.30 Uhr

11 € Abendakademie, Raum 404

**FREMDSPRACHEN** 

# **Deutsch geht fremd - eine Sprachaffäre**



"Sprache ist eine Waffe!" sagt Tucholsky. "Wer eine Fremdsprache lernt, erobert neue Welten und lebt gefährlich! Deutsch als Fremdsprache ist eine Landmine, entweder ich entschärfe sie, oder sie explodiert!" sagt Slavica Vlahovic, Autorin, Journalistin und Filmemacherin aus Sarajevo.

Die Autorin zahlreicher ARD-, WDR- und DLF- Radio-und Fernsehengeschichten entdeckte vor 30 Jahren in Deutschland im Chaos der fremden Klänge die kreativen Räume, die sie leiden, kämpfen und zaubern ließen. Sie ging "fremd mit Deutsch", flirtete mit seinen Wörtern, drang immer tiefer in seine Geheimnisse und verwandelte die Rückschläge in schräge Witze: "Deutsch

und ich gingen durch dick und dünn. Deutsch blieb hart und genau, ich weich und improvisationsfreudig!"

In ihre deutschen Sätze schmudgeln sich immer wieder die alten Muster und Melodien ihrer Muttersprache. Daraus macht sie Kunst und Kabarett.

Deutsche Teilnehmer\*innen werden ihre Muttersprache neu erleben; alle anderen finden sich in ihren Geschichten wieder und entdecken den neuen Charme "ihres Deutschs."

D689002 Slavica Vlahovic

Fr. 3.11.. 18 - 19.30 Uhr

18 € Abendakademie, Raum 604

Zenbu Wij zijn dol Cosa ti Vi har o hashi de Hola, op pofferties piace Köttbullar cómo estás? mangiare? **GEWINN-**Wir lieben alle Sprachen – und welche lieben Sie? SPIEL Raten Sie, welche Sprachkurse an der Abendaka-Welche Sprache würden Sie denn gerne bei uns lernen? Finnisch? demie am häufigsten besucht werden: Ganz, klar, da ist natürlich Englisch auf Platz 1. Dicht gefolgt Schwedisch? Niederländisch? von Italienisch und Spanisch. Französisch landet

mittlerweile auf dem vierten Platz - Spanisch hat überholt und wird immer beliebter. Auf Platz fünf liegen Arabisch, dicht gefolgt von Japanisch und Russisch. Soviel zu unserem Sprachen-Ranking.

#### Schreiben Sie uns:

n.kolarevic@abendakademie-mannheim.de und gewinnen Sie einen Sprachkurs Ihrer Wahl. Einfach mitmachen und never forget: Sprache verbindet!

#### La cucina italiana a Mannheim

Italienischsprachiger Stadtrundgang

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.

Die Führung findet in italienischer Sprache statt und eignet sich für Italienisch-Lernende mit auten bis sehr auten Sprachkenntnissen.

Bitte beachten: Anmeldung bis spätestens 29.9. unbedingt erforderlich!

D646689 Cinzia Fenoglio Stadtführung Sa. 30.9.. 9.30 - 11.45 Uhr Treff: Marktplatz G 1.

17 € Mannheim, Altes Rathaus

#### **Bildungszeit:** A2/B1 Español para la profesión

Online-Kurs

Sie haben berufliche Kontakte nach Spanien oder Süd Amerika. Es fällt Ihnen jedoch schwer auf Spanisch zu telefonieren. Geschäftsbriefe und E-Mails zu schreiben oder sich in Meetings verständlich auszudrücken? Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH ist als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg anerkannt.

Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Freitag, 10.11., 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangs-Code verschickt!

Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangs-Code rechtzeitig übermittelt wird.

Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.

**D638470** Eunice Arisbeth Martínez Lucio Do, 16.11., 8.30 - 15.30 Uhr **54 €** Zoom

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Intensivkurs

A1.1 Koreanisch am Wochenende

Im Kurs wird das koreanische Alphabet gelehrt, um mit ein wenig Übung schon etwas schreiben und lesen zu können. Außerdem wird ein Einblick in den Satzbau vermittelt und die Begrüßungsredewendungen sowie das "Sich-Vorstellen" geübt.

Bei 4 Teilnehmenden findet der Kurs an 2 Terminen mit insgesamt 6 Unterrichtseinheiten statt. Weitere Informationen erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Ab 5 Teilnehmenden findet der Kurs wie ausgeschrieben

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**D668015** Kyung-Sook Baron

Fr, 24.11., 17 - 20.15 Uhr Sa, 25.11., 14 - 17.15 Uhr

**46 €** Abendakademie, Raum 412

#### A2 Smalltalk in Italien

Konversationskurs

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen auf der Terrasse eines Cafés in Florenz. 20 Grad. blauer Himmel. Sie erleben gerade die berühmte "dolce vita" Italiens. Was fehlt Ihnen noch? Die nette Konversation mit dem Kellner oder der Person am Nachbartisch. Das wäre doch die beste Gelegenheit, Ihre erworbenen Sprachkenntnisse zu trainieren und zu vertiefen. Aber worüber spricht man? Worüber darf man lieber nicht sprechen? Diese und andere Antworten finden Sie in diesem Kurs. Sie lernen, sicher über das Wetter sowie die aktuelle politische Lage zu sprechen. Sie bekommen den Basis-Wortschatz für beliebte italienische Themen wie Fußball, ebenso lernen Sie, was Tabu-Themen sind. Für alle Teilnehmenden, die das A1-Sprachniveau abgeschlossen haben.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**D646498** Francesco Chiavi Mi, 18 - 19.30 Uhr, 6 x ab 17.1. Abendakademie, Raum 504

**67 €** entfällt am 14.2.

Mannheimer —— 📆 — | Abendakademie

Anmeldung:

mannheim.de

0621 1076-150 www.abendakademiemannheim.de

Infos: Spanisch, Italienisch, Sprachen der Welt Petra Ehmann 0621 1076-273 p.ehmann@abendakademie-

Englisch, Französisch, asiatische Sprachen Manuela Heil 0621 1076-155

m.heil@abendakademiemannheim.de



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

**FREMDSPRACHEN** 

#### **ENGLISCH: STANDARDKURSE**

#### **SEPTEMBER**

**A2.3 Englisch für Reisende** 

12 x ab Di, 19. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D610380

#### **B1.4 Englisch**

12 x ab Di, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D610620

A1.2 Englisch "The Golden Years" -Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 10 x ab Mi, 20. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D610150

#### A1.4 Englisch - Teil 1

8 x ab Di, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 87 €, D610230

#### **OKTOBER**

**●** ★ Englisch für Kinder (7-9 Jahre) 6 x ab Sa, 7. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, D610010

#### A2.3 Englisch

15 x ab Do. 12. Okt., 14.15 - 15.45 Uhr. Abendakademie, **162 €**, D610400

#### A1.3 Easy English

12 x ab Di, 17. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, 130 €, D610160

#### A1.1 Englisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mi. 18. 0kt.. 13 - 14.30 Uhr. Abendakademie, **132 €**, D610110

#### A1.1 Easy English.

**Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse** 12 x ab Mi, 18. Okt., 14.45 - 16.15 Uhr, Abendakademie. 130 €. D610120

★ A1.2 Easy English für zielstrebige Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 12 x ab Fr, 20. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D610170

#### **DEZEMBER**

#### A1.4 Englisch - Teil 2

8 x ab Di, 5. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 87 €, D610235

• A1.3 Englisch "The Golden Years" - Teil 1 10 x ab Mi. 6. Dez., 9 - 10.30 Uhr. Abendakademie. 108 €. D610210

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

#### JANUAR 2024

**1** ★ Englisch für Kinder (7-9 Jahre) 6 x ab Sa. 20. Jan.. 11 - 12.30 Uhr. Abendakademie. 67 €. D610015

#### FEBRUAR 2024

A2.4 Englisch für Reisende, Kleingruppe 12 x ab Di, 20. Feb., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, E610410

B1.4 Englisch - Teil 2

12 x ab Di. 20. Feb.. 18 - 19.30 Uhr. Abendakademie, **130 €**, E610625

#### **ENGLISCH: INTENSIVKURSE**

#### **SEPTEMBER**

A1.4 Englisch - Teil 2, Intensivkurs 14 x ab Mo. 4. Sep., 13.45 - 15.15 Uhr. Abendakademie, **152 €**, D612240

#### **OKTOBER**

★ A2-B2 English grammar in a nutshell, **Intensiv-Auffrischungskurs** 10 x ab Do, 5. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D612310

#### **NOVEMBER**

**A2.1 Englisch, Intensivkurs** 14 x ab Mo, 6. Nov., 13.45 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **152 €**, D612350

★ A2-B2 English grammar in a nutshell, **Intensiv-Auffrischungskurs** 10 x ab Di, 21. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, 110 €. D612314

#### JANUAR 2024

A2-B2 English grammar in a nutshell, **Intensiv-Auffrischungskurs** 10 x ab Di. 16. Jan.. 16 - 17.30 Uhr. Abendakademie, **110 €**, D612318

#### **ENGLISCH: AUFFRISCHUNGS-**KURSE/GRAMMATIKKURSE

#### **SEPTEMBER**

**A2/B1 Englisch Auffrischungskurs** 5 x ab Sa. 9. Sep., 13.45 - 17 Uhr. Abendakademie, **110 €**, D614450

**B1 Englisch Auffrischungskurs** 12 x ab Mi, 13. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D614530

A2.4 Englisch Auffrischungskurs 12 x ab Di. 19. Sep., 16 - 17.30 Uhr. Abendakademie. **130 €.** D614420

#### **OKTOBER**

Refresh your English, Auffrischungskurs 4 x ab Mo, 16. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, 81 €. D614330

**A2/B1 Englisch Auffrischungskurs** 5 x ab Sa, 21. Okt., 13.45 - 17 Uhr, Abendakademie. 110 €. D614452

Refresh your English, Auffrischungskurs 4 x ab Mo, 23. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **81 €,** D614540

#### DF7FMBFR

**A2/B1 Englisch Auffrischungskurs** 3 x ab Sa, 2. Dez., 13.45 - 17 Uhr, Abendakademie, 67 €, D614454

#### JANUAR 2024

**A2/B1 Englisch Auffrischungskurs** 5 x ab Sa. 13. Jan.. 13.45 - 17 Uhr. Abendakademie, 110 €, D614456

#### FEBRUAR 2024

A2.4 Englisch - Teil 2, Auffrischungskurs 12 x ab Di, 20. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, E614425

#### **ENGLISCH:** KONVERSATIONSKURSE

#### **SEPTEMBER**

**B2** English Conversation. **Konversationskurs** 

11 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, D616720

■ B1/B2 English Conversation -Around the world in 10 weeks, **Online-Konversationskurs** 12 x ab Di, 12. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **108 €**, D616655

#### **B2/C1 English Reading and Conversation, Konversationskurs**

12 x ab Mi. 13. Sep., 11 - 12.30 Uhr. Abendakademie, **132 €**, D616860

#### **B1/B2** English Conversation. Konversationskurs

11 x ab Fr, 15. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, D616660

**★ C1 Intensiv English Conversation**, **Intensiver Konversationskurs** 5 x ab Sa, 16. Sep., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616920

#### B1 Englisch - "Best Agers", Konversationskurs

12 x ab Di, 19. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D616522

A2 Englisch - "Best Agers" für Wiedereinsteiger:innen, Konversationskurs 12 x ab Di, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D616305

 B1 Business English Online-Kurs 12 x ab Di, 19. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **108 €**, D616520

**■** ★ B2-C2 Intensive Small Talk "Reading between the Lines", **Intensiver Konversationskurs** 9 x ab Mo, 25. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **100 €**, D616740

**B1 Englisch - Easy Reading** and Conversation, Konversationskurs 13 x ab Di, 26. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, 143 €, D616550

**B1** English Conversation, Konversationskurs 8 x ab Di, 26. Sep., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie. 89 €. D616560

#### C1 Englisch - Reading and Discussion, Konversationskurs

13 x ab Mi, 27. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, 143 €, D616930

#### **OKTOBER**

daheim! Online-Konversationskurs 12 x ab Mo, 2. Okt., 18.44 - 19.44 Uhr, Online, **96 €,** D616455

A2 Englisch Klatsch - Konversation mit leichter Grammatik. Konversationskurs 10 x ab Fr. 6. Okt., 11 - 12.30 Uhr. Abendakademie, **108 €,** D616350

**Saturday Conversation, Konversationskurs** 5 x ab Sa, 7. Okt., 9 - 12.15 Uhr, Online, 108 €, D616750

 ■ B2 Englisch - Saturday Conversation (1. Termin) Online-Konversationskurs Sa, 7. Okt., 9 - 12.15 Uhr, Online, 27 €, D616752

**A2 Everyday English, Konversationskurs** 10 x ab Di, 10. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616340

**B1 Englisch - Late Night Conversation**, Konversationskurs

12 x ab Di, 17. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, 130 €, D616600

B1 Good Morning English -**Conversation and Reading,** Konversationskurs, Kleingruppe 12 x ab Mi, 18. 0kt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D616590

**A2/B1 English Conversation, Konversationskurs** 

12 x ab Do, 19. 0kt., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D616460

**B1** Better English, Konversationskurs 10 x ab Do, 19. 0kt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616610

**A2 Better English, Konversationskurs** 10 x ab Do, 19. 0kt., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie. 110 €. D616315

**B1/B2 English Conversation**, Konversationskurs 12 x ab Mi, 25. 0kt., 10.45 - 12.15 Uhr,

Abendakademie, **130 €**, D616670

#### **NOVEMBER**

■ B2 Englisch - Saturday Conversation (2. Termin) Online-Konversationskurs Sa. 4. Nov., 9 - 12.15 Uhr. Online, 27 €. D616754

**B2-C2 Intensive Small Talk** "Reading between the Lines". **Intensiver Konversationskurs** 10 x ab Mo. 6. Nov., 20 - 21.30 Uhr. Abendakademie. 110 €. D616742

**B2 Englisch - A New Start. Conversation** and some Grammar. Konversationskurs 10 x ab Mi, 8. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, 110 €, D616780

**★ C1 Intensiv English Conversation**, **Intensiver Konversationskurs** 6 x ab Sa. 11. Nov.. 10 - 13.15 Uhr. Abendakademie, 132 €, D616924

#### DEZEMBER

**■ B2 Englisch - Saturday Conversation** (3. Termin) Online-Konversationskurs Sa, 2. Dez., 9 - 12.15 Uhr, Online, 27 €, D616756

**B1** English Conversation, **Konversationskurs** 

8 x ab Di. 5. Dez.. 13 - 14.30 Uhr. Abendakademie, 89 €, D616565

#### **JANUAR 2024**

**B2** English Conversation, **Konversationskurs** 

**B2-C2 Intensive Small Talk** 

10 x ab Mo, 8. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616725

"Reading between the Lines", **Intensiver Konversationskurs** 10 x ab Mo, 8. Jan., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616744

**⚠** B1 Business English Online-Kurs 12 x ab Di, 9. Jan., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 108 €. D616525

A2/B1 Englisch Klatsch - Konversation mit leichter Grammatik, Konversationskurs 10 x ab Fr. 12. Jan., 11 - 12.30 Uhr. Abendakademie, **108 €**, D616470

**B1/B2 English Conversation**, Konversationskurs

10 x ab Fr, 12. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 110 €, D616685

🖈 Highlightangebot \, 🗓 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs

🖈 Highlightangebot \, 🕙 junge vhs Angebot 😊 für Senior\*innen 🔯 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🔼 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

# C1 Intensiv English Conversation, Intensiver Konversationskurs

5 x ab Sa, 13. Jan., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D616928

A2 Everyday English, Konversationskurs 10 x ab Di, 16. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 110 €, D616345

#### FEBRUAR 2024

**B2** Englisch - Saturday Conversation (5. Termin) Online-Konversationskurs Sa, 17. Feb., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, D616760

#### ENGLISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

#### **SEPTEMBER**

**12** B2 Simple Business English Online-Kurs 12 x ab Di, 19. Sep., 20 - 21 Uhr, Online, **108** €, D618720

#### **OKTOBER**

★ IELTS/Preparation - ab Sprachniveau B2
Prüfungsvorbereitung, Intensivkurs
10 x ab Do, 5. Okt., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, 170 €, D618950

#### 

135 €, D618320

■ ★ B1 Business English

(Oxford English) Online-Kurs

(Oxford English) Online-Kurs 10 x ab Mo, 16. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Online, 135 €, D618540

#### JANUAR 2024

**B2 Simple Business English Online-Kurs** 12 x ab Di, 9. Jan., 20 - 21 Uhr, Online, **108 €**, D618725

★ IELTS/Preparation - ab Sprachniveau B2
Prüfungsvorbereitung, Intensivkurs
10 x ab Do, 18. Jan., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, 170 €, D618955

#### FRANZÖSISCH: STANDARDKURSE

#### SEPTEMBER

#### A1/A2 Französisch

12 x ab Mo, 11. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D620260

#### B1.3 Französisch

10 x ab Mo, 11. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** D620580

#### **B1.4 Französisch**

15 x ab Mo, 11. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** D620620

#### A2.2 Französisch

15 x ab Di, 12. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D620340

#### A1.1 Französisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 13 x ab Di, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 141 €, D620100

#### ■ A1.2 Französisch Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 12 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, 12 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, 13 x ab Mi, 13 x a

**162** €, D620160 **A2.1 Französisch Online-Kurs**10 x ab Do, 14. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online,

#### A2.3 Französisch. Kleingruppe

14 x ab Mo, 25. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **152 €**, D620310

#### A1.2 Französisch für Reisende, Anfänger:innen mit Vorkenntnisse

10 x ab Di, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** D620180

#### B1.1 Französisch

**135 €,** D620320

10 x ab Di, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** D620520

#### **NOVEMBER**

#### **⚠** A1.4 Französisch Online-Kurs

10 x ab Mo, 13. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €**, D620220

#### DEZEMBER

#### 

10 x ab Do, 7. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €**, D620350

#### JANUAR 2024

#### A1.2 Französisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Di, 9. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie. **108 €.** D620190

#### A2.1 Französisch

12 x ab Mo, 15. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** D620330

# FRANZÖSISCH: INTENSIVKURSE

#### **SEPTEMBER**

**B1.2 Französisch, Intensivkurs** 8 x ab Sa, 16. Sep., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **173 €**, D622590

#### OKTOBER

#### ■ ★ A1 Französisch (KURSREIHE) Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Intensivkurs

10 x ab Fr, 6. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **216 €**, D622150

# A1.1 Französisch - Teil 1 Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Intensivkurs

2 x ab Fr, 6. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **54 €**, D622152

#### NOVEMBER

#### A1 Französisch - Teil 2 Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Intensivkurs

3 x ab Fr, 3. Nov., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **81 €**, D622154

#### DEZEMBER

A1 Französisch - Teil 3, Intensivkurs 3 x ab Fr, 1. Dez., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, 81 €, D622156

#### JANUAR 2024

★ A1 Französisch - Teil 4, Intensivkurs 2 x ab Fr, 19. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **54** €, D622158

#### FRANZÖSISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

#### SEPTEMBER

#### A2.4 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire, Auffrischungskurs

14 x ab Mo, 25. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **154 €**, D624460

A2.4 Französisch, Auffrischungskurs 14 x ab Fr, 29. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **154 €**, D624430

#### **OKTOBER**

#### JANUAR 2024

 A2 Französisch - Wiederholung, Grammatik und Konversation, Online-Auffrischungskurs
 10 x ab Do, 11. Jan., 17.30 - 19 Uhr, Online, 135 €, D624335

#### FRANZÖSISCH: KONVERSATIONSKURSE

#### **SEPTEMBER**

**B2** Französisch - Conversation en fin d'après-midi, Konversationskurs 15 x ab Mo, 4. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, D626780

**B2 Französisch, Konversationskurs** 15 x ab Mo, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, D626710

**B2** Französisch mit "Ecoute" et "La Revue de la Presse", Konversationskurs
15 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164** €, D626720

B2 Französisch - Tour de France, Konversationskurs

15 x ab Do, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, D626730

#### C1 Französisch - Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire), Konversationskurs 10 x ab Do. 14 Sep. 11 - 12 30 Uhr

10 x ab Do, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D626915

B1 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire, Konversationskurs, Kleingruppe
14 x ab Di, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 154 €, D626530

**B1 Französisch, Konversationskurs** 14 x ab Mi, 27. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **154 €**, D626540

#### **B2** Französisch - Voyage en France, Konversationskurs

14 x ab Mi, 27. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie. **154 €.** D626760

**B1/B2** Französisch - Comprendre, lire, parler, Konversationskurs
14 x ab Do, 28. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **154** €, D626660

#### **OKTOBER**

**B2/C1 Französisch (KURSREIHE)** - **Débattons ensemble, Konversationskurs** 3 x ab Fr, 6. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie. **46 €,** D626860

**B2/C1 Französisch - Débattons ensemble** (1. Termin), Konversationskurs
Fr, 6. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, 19 €, D626862

#### A2/B1 Französisch -

Lecture et conversation, Konversationskurs 13 x ab Mo, 9. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **143 €**, D626420

#### **NOVEMBER**

**B2/C1 Französisch - Débattons ensemble**(2. Termin), Konversationskurs
Fr, 10. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
19 €, D626864

#### DEZEMBER

**B2/C1 Französisch - Débattons ensemble**(3. Termin), Konversationskurs
Fr, 8. Dez., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, 19 €, D626866

#### JANUAR 2024

**B2** Französisch - Conversation en fin d'après-midi, Konversationskurs 15 x ab Mo, 8. Jan., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **164 €**, D626785

#### **SPANISCH: STANDARDKURSE**

#### **SEPTEMBER**

A1.4 Spanisch - vhespresso - Teil 1, Online-Kurs mit Durchführungsgarantie 4 x ab Mo, 4. Sep., 8.30 - 9.30 Uhr, Online, 166 €, D630255

**A1.4 Spanisch Online-Kurs** 8 x ab Mi, 6. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **108 €**, D630260

**12** x ab Mo, 11. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Online, **162** €, D630205

A1.1 Spanisch Online-Kurs,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
14 x ab Mo, 11. Sep., 16.30 - 18 Uhr, Online,
189 €, D630103

**■ B1.1 Spanisch Online-Kurs** 10 x ab Mo, 11. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **135 €**, D630500

#### A1.2 Spanisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 12 x ab Do, 14. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D630150

#### A1.1 Spanisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 15 x ab Fr, 15. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, 162 €, D630104

#### A1.3 Spanisch

15 x ab Fr, 15. Sep., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **162** €, D630206

★ Highlightangebot 💿 junge vhs Angebot 💿 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🖳 Hybridkurs 🖾 Selbstlernkurs

★ Highlightangebot 💿 junge vhs Angebot 💿 für Senior\*innen 🖸 Onlinekurs 🖼 Blended-Learning-Kurs 🔛 Hybridkurs 🖾 Selbstlernkurs

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

#### **OKTOBER**

#### 

12 x ab Mi, 4. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Online, **162 €.** D630270

#### A1.3 Spanisch

10 x ab Mi, 4. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, D630208

#### A1.2 Spanisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
13 x ab Do, 5. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, 141 €, D630155

• A1.3 Spanisch für Menschen mit Zeit 15 x ab Fr, 6. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, 164 €, D630210

## ■ A1.3 Spanisch Online-Kurs 15 x ab Sa, 7. Okt., 20.30 - 22 Uhr, Online,

15 x ab Sa, 7. Okt., 20.30 - 22 Uhr, Online 203 €, D630211

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab So, 8. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Online,
162 €, D630115

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab So, 8. Okt., 17 - 18.30 Uhr, Online,
162 €. D630116

#### A1.2 Spanisch,

Anfänger:innen mit Vorkenntnisse 10 x ab Di, 10. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** D630165

**⚠** A1.1 Spanisch Online-Kurs, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 12 x ab Di, 10. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, 162 €. D630124

A1.1 Spanisch für Menschen mit Zeit, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Mi, 11. Okt., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie. 164 €. D630125

JANUAR 2024

**11.4** Spanisch - vhespresso - Teil 2 Online-Kurs mit Durchführungsgarantie 8 x ab Mo, 8. Jan., 8.30 - 9.30 Uhr, Online, 331 €. D630285

**108** €, D630350 **109** • A2.1 **Spanisch Online-Kurs**8 x ab Mi, 10. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online,

108 €, D630350

#### **SPANISCH: INTENSIVKURSE**

#### **SEPTEMBER**

**B2 Spanisch, Intensiv-Konversationskurs** 12 x ab Mi, 6. Sep., 9.15 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **197 €.** D632885

**B1 Spanisch, Intensiv-Konversationskurs** 12 x ab Fr, 8. Sep., 9.15 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **197 €,** D632685

B1.2 Spanisch, Intensiv Online-Kurs
 13 x ab Mo, 11. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online,
 176 €, D632555

**B2** Spanisch, Intensiv-Konversationskurs 15 x ab Mo, 25. Sep., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **243** €, D632886

#### JANUAR 2024

**B B1.3 Spanisch, Intensiv Online-Kurs** 15 x ab Mi, 10. Jan., 17 - 18.30 Uhr, Online, **203 €**, D632640



#### SPANISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

#### SEPTEMBER

A2/B1 Spanisch, Auffrischungskurs 12 x ab Mo, 4. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, 132 €, D634495

**B2 Spanisch, Auffrischungskurs** 12 x ab Mo, 4. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D634496

#### SPANISCH: KONVERSATIONSKURSE

#### **SEPTEMBER**

**B2 Spanisch, Konversationskurs** 12 x ab Di, 5. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D636888

B1/B2 Spanisch, Konversation und Grammatik 12 x ab Do, 7. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 132 €, D636691

A2 Spanisch - Lektüre und Konversation 12 x ab Mo, 11. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, 132 €, D636490

C1 Spanisch - Conversacion en espanol, Konversationskurs

12 x ab Mi, 13. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D636955

#### **B1 Spanisch**

10 x ab Mi, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D636686

**B2 Spanisch, Konversationskurs** 12 x ab Do, 14. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D636890

**B2 Spanisch - Konversation und Grammatik, Konversationskurs**12 x ab Di, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr,

Abendakademie, 132 €, D636886

B2 Spanisch. Konversationskurs

15 x ab Do, 28. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **162** €, D636895

#### **OKTOBER**

B1 Spanisch - Konversation und Grammatik, Konversationskurs

15 x ab Mi, 4. Okt., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D636687

■ ★ A2-B1 Spanisch - Curso de lectura y conversación desde el Corazón de América, Konversationskurs

10 x ab Mi, 4. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €**, D636495

# ■ ★ B1 Spanisch kompakt - Curso de conversación y debate en español, Konversationskurs

4 x ab Do, 5. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **46 €**, D636688

■ ★ B1/B2 Spanisch - Tarde bohemia de conversación con poemas de Pablo Neruda, Konversationskurs

10 x ab Di, 10. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €**, D636692

#### SPANISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

#### **OKTOBER**

★ B1 Spanisch kompakt Curso de comunicación escrita
4 x ab Do, 5. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, 46 €, D638686

#### **NOVEMBER**

⚠ ➡ ★ ⑤ Bildungszeit:A2/B1 Español para la profesión,Online-Kurs

Do, 16. Nov., 8.30 - 15.30 Uhr, Online, **54 €**, D638470

#### **ITALIENISCH: STANDARDKURSE**

#### SEPTEMBER

A1.1 Italienisch,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Di, 12. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** D640110

#### A2.1 Italienisch

10 x ab Di, 12. Sep., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **108** €, D640305

■ A2.2 Italienisch Online-Kurs
10 x ab Do, 14. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, D640353

#### ► ★ A1.1 Italienisch.

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 12 x ab Di, 19. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D640115

A2.3 Italienisch

12 x ab Di, 19. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D640405

A2.4 Italienisch - Teil 2

10 x ab Mi, 20. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D640460

A2.4 Italienisch - Teil 2 Online-Kurs
 10 x ab Mi, 20. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online,
 135 €, D640461

**⚠** B1.1 Italienisch Online-Kurs

10 x ab Mo, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €**, D640515

#### A1.4 Italienisch

11 x ab Mi, 27. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **119 €**, D640259

#### A2.2 Italienisch

15 x ab Mi, 27. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, D640355

#### A1.3 Italienisch

10 x ab Do, 28. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, D640255

#### A1.3 Italienisch

12 x ab Fr, 29. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D640256

#### **OKTOBER**

**A2.4 Italienisch - Teil 2** 14 x ab Mi, 4. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €**, D640465

A1.4 Italienisch - Teil 1, für Teilnehmende mit Zeit

14 x ab Do, 5. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €**, D640260

#### A1.2 Italienisch,

**135 €.** D640620

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen 10 x ab Mo, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 108 €, D640171

**■ B1.3 Italienisch Online-Kurs** 10 x ab Di, 10. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Online,

#### 

10 x ab Di, 10. 0kt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €**, D640258

■ A1.1 Italienisch Onine-Kurs, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 10 x ab Fr, 13. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Online, 135 €. D640120

#### ITALIENISCH: INTENSIVKURSE

#### **OKTOBER**

A1/A2 Italienisch, Intensiv-Auffrischungskurs 10 x ab Mo, 9. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 108 €, D642290

**B2/C1** Gruppo di lavoro "La piazza", Intensiv-Konversationskurs 8 x ab Fr, 13. Okt., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **175 €**, D642888

**B2/C1 Italienisch, Intensiv Konversationskurs**8 x ab Sa, 14. Okt., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **175 €**, D642890

#### ITALIENISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

**OKTOBER** 

B1 Italienisch - Auffrischung und Grammatik, Auffrischungskurs 10 x ab Do, 12. Okt., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, 110 €, D644690

A2 Italienisch Online-Auffrischungskurs
 10 x ab Do, 12. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online,
 135 €, D644490

#### ITALIENISCH: KONVERSATIONSKURSE

#### **SEPTEMBER**

**135 €,** D646490

■ A2 Italienisch Konversation
Online-Konversationskurs
10 x ab Mo, 18. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Online,

**B2** Italienisch Konversation mit Grammatikvertiefung, Konversationskurs 10 x ab Di, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €**, D646888

**B2** Italienisch - Leichte Konversation, **Lektüre und Grammatik, Konversationskurs** 15 x ab Mi, 27. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €**, D646890

★ B1/B2 Italienisch - Conversatione leggera, Konversationskurs
10 x ab Do, 28. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, 110 €, D646685

**B1 Italienisch, Konversationskurs** 12 x ab Fr, 29. Sep., 11.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **152 €**, D646686

La cucina italiana a Mannheim, Italienischsprachiger Stadtrundgang Sa, 30. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus, 17 €, D646689

#### **OKTOBER**

 B1 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik Online-Kurs
 10 x ab Di, 10. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, 135 €. D646690

**C2** Italienisch, Konversationskurs 10 x ab Fr, 13. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D646995

#### **NOVEMBER**

**■ ★** A2 Italienisch am Esstisch - "paese che vai, usanze che trovi", Konversationskurs

6 x ab Mi, 8. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, D646496

#### JANUAR 2024

■ ★ A2 Smalltalk in Italien, Konversationskurs

6 x ab Mi, 17. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **67 €,** D646498

#### MÄRZ 2024

Mark A2 Italienisch für den Urlaub, Konversationskurs
8 x ab Mi, 6. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,

Abendakademie, **89 €,** E646490

#### **ARABISCH**

#### **SEPTEMBER**

A1.3 Arabisch Online-Kurs
10 x ab Mo, 4. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online,
135 €, D651142

■ ★ A1.1 Arabisch in zwei Wochen, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

10 x ab Mo, 4. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D651106

A1.4 Arabisch Online-Kurs
10 x ab Di, 5. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 135 €, D651161

A1.2 Arabisch Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 10 x ab Mi, 6. Sep., 18.15 - 19.45 Uhr, Online, 135 €, D651121

#### **OKTOBER**

**248 €,** D651120

■ A1.2 Arabisch - vhespresso Online-Kurs mit Durchführungsgarantie, Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen 6 x ab Do, 5. Okt., 9.30 - 10.30 Uhr, Online,

**A1.4 Arabisch** 10 x ab Mi, 11. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D651170

BRASIL-PORTUGIESISCH

#### **SEPTEMBER**

**Neues** 

entdecken

Sprachen öffnen weltweit Türen

abendakademie-mannheim.de

★ A1.1 Brasil-Portugiesisch,
 Intensiv Online-Kurs,
 Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
 12 x ab Sa, 16. Sep., 19 - 19.45 Uhr, Online,
 81 €, D652105

#### **OKTOBER**

5 x ab Fr, 6. Okt., 19 - 19.45 Uhr, Online, **34 €,** D652290

**108 A2.3 Brasil-Portugiesisch Online-Kurs** 8 x ab Do, 12. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, **108 €**, D652250

**108 A2.1 Brasil-Portugiesisch Online-Kurs** 8 x ab Di, 31. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Online, **108 €**, D652210

#### **NOVEMBER**

**11. A1.3 Brasil-Portugiesisch Online-Kurs** 6 x ab Fr, 10. Nov., 20.05 - 21.50 Uhr, Online, **95 €.** D652160

#### **CHINESISCH**

#### **SEPTEMBER**

B1 Chinesisch für Fortgeschrittene 15 x ab Mi, 20. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 162 €, D654460

#### **OKTOBER**

★ A1.1 Chinesisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 10 x ab Do, 26. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, 108 €, D654110

■ **A2.1 Chinesisch - Teil 1** 10 x ab Do, 26. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D654410

#### **NOVEMBER**

**■ ★ A1 Chinesisch - Einführung** in die Sprache und Business-Etikette Sa, 18. Nov., 13.45 - 17 Uhr, Abendakademie, **24 €.** D654010

#### **DÄNISCH**

#### **SEPTEMBER**

**A2.3 Dänisch Online-Kurs**13 x ab Mo, 4. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **176 €**, D656250

A1.3 Dänisch Online-Kurs
 13 x ab Mo, 4. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online,
 176 €, D656150

A1.2 Dänisch Online-Kurs,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
13 x ah Di 5 Sep. 17 45 - 19 15 Uhr Onlin

13 x ab Di, 5. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **176 €**, D656125

**B1.4 Dänisch Online-Kurs**13 x ab Di, 5. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **176 €,** D656370

■ C1 Dänisch - Dansk samtale
 Online-Konversationskurs
 13 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 13 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 14 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 15 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 16 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 17 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
 18 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 Uhr,
 18

13 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Unr, Unii 176 €, D656450

**B1.2 Dänisch Online-Kurs**13 x ab Mi, 6. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **176 €,** D656330

#### **GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)**

#### SEPTEMBER

A1.4 Neugriechisch

15 x ab Mo, 25. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D661165

A1.3 Neugriechisch

15 x ab Mo, 25. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D661145

A1.2 Neugriechisch,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Di, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, 162 €, D661125

MA1.1 Neugriechisch,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Di, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, 162 €, D661100

A1.3 Neugriechisch

12 x ab Sa, 30. Sep., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D661146

#### **GRIECHISCH (ALTGRIECHISCH)**

#### SEPTEMBER

A1.3 Altgriechisch

15 x ab Mo, 11. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D662145

**B2** Altgriechisch - Anfangslektüre 15 x ab Di, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164** €, D662451

#### **JAPANISCH**

#### **SEPTEMBER**

**A2.2 Japanisch - Teil 1 Online-Kurs** 10 x ab Di, 12. Sep., 17.30 - 19 Uhr, Online, **135 €**, D666415

**A1.2 Japanisch - Teil 1** 10 x ab Fr, 15. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D666200

A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 10 x ab Fr, 15. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, 110 €, D666120

#### A1.2 Japanisch -

Sprache und Kultur - Teil 2 Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Hiragana

10 x ab Fr, 22. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online, **145 €**, D666260

**10** A1.2 Japanisch - Teil 2 Online-Kurs 10 x ab Sa, 23. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Online, 135 €, D666265

 **A2.1 Japanisch - Teil 2 Online-Kurs** 15 x ab Di, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Online, **203 €**, D666402

#### **OKTOBER**

A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Intensivkurs

10 x ab Sa, 7. 0kt., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D666155

**A2.1 Japanisch - Teil 2** 10 x ab Sa, 7. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D666410

**A1.1 Japanisch ohne Eile - Teil 2** 10 x ab Di, 17. Okt., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D666160

★ A1.1 Japanisch & J-Culture - Teil 1:
Grundlagen der japanischen Sprache und
Schrift Jugendliche und junge Erwachsene
ohne Vorkenntnisse

12 voh Mi 19 Okt 19 10 20 Uhr

13 x ab Mi, 18. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **141 €**, D666130

#### NOVEMBER

**10** A1.2 Japanisch - Teil 1 Online-Kurs 10 x ab Fr, 3. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Online, 135 €, D666210

#### DEZEMBER

B1/B2 Japanisch Online-Kurs
8 v ab Fr 1 Dez 18 - 19 30 Ubr On

8 x ab Fr, 1. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **93 €**, D666480

A2/B1 Japanisch lernen durch Geschichten Online-Lesekurs 8 x ab Fr, 1. Dez., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, 93 €, D666440

**10** A2.1 Japanisch - Teil 1 Online-Kurs 10 x ab Sa, 9. Dez., 9.30 - 11 Uhr, Online, 135 €, D666405

#### JANUAR 2024

A1.2 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Intensivkurs

10 x ab Sa, 13. Jan., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D666225

#### A2.2 Japanisch - Teil 1

10 x ab Sa, 13. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** D666420

#### A1.2 Japanisch - Teil 1

10 x ab Fr, 26. Jan., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** D666230

#### A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 26. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D666170

#### A1.1 Japanisch ohne Eile - Teil 2

10 x ab Di, 30. Jan., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **110 €**, D666180

#### **KOREANISCH**

#### **OKTOBER**

**B1.2 Koreanisch - Teil 1 Online-Kurs** 10 x ab So, 1. Okt., 10.30 - 12 Uhr, Online, **135 €**, D668470

**10** B1.3 Koreanisch - Teil 1 Online-Kurs 10 x ab So, 1. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Online, 135 €. D668480

**10** A1.2 Koreanisch - Teil 2 Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 10 x ab Sa, 7. Okt., 14.30 - 16 Uhr, Online, 135 €, D668250

#### **NOVEMBER**

★ A1.1 Koreanisch am Wochenende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

2 x ab Fr, 24. Nov., 17 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **46 €**, D668015

A1.1 Koreanisch - Teil 1, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

15 x ab Di, 28. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **162 €,** D668115

A1.1 Koreanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Auffrischungskurs

15 x ab Di, 28. Nov., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **162** €, D668160

#### JANUAR 2024

**A1.3 Koreanisch - Teil 1 Online-Kurs** 8 x ab Sa, 20. Jan., 14.30 - 16 Uhr, Online, **108 €,** D668300

**1 B1.2 Koreanisch - Teil 2 Online-Kurs** 8 x ab So, 21. Jan., 10.30 - 12 Uhr, Online, **108 €,** D668475

B1.3 Koreanisch - Teil 2 Online-Kurs 8 x ab So, 21. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Online, 108 €. D668485

# KROATISCH, SERBISCH, BOSNISCH

#### **SEPTEMBER**

Ω <u>► </u> ★ A1 Serbisch

**Online-Auffrischungskurs** 10 x ab Di, 12. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Online, **135 €**, D669185

★ A1.1 Serbisch Online-Kurs,
 Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
 10 x ab Di, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online,
 135 €. D669105

■ B1/B2 Kroatisch Konversation Blended Learning-Kurs

15 x ab Di, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** D669390

#### A1.1 Kroatisch.

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mi, 27. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, D669115

#### A1.4 Kroatisch

15 x ab Do, 28. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, D669145

A1.2 Kroatisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 29. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D669130

#### **OKTOBER**

**A2.2 Kroatisch** 

12 x ab Mo, 9. 0kt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, D669225

#### LATEIN

#### **SEPTEMBER**

**B2 Latein - Anfangslektüre** 15 x ab Mo, 11. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **164 €.** D671451

A1.2 Latein.

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 15 x ab Di, 12. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, D671124

**B2** Latein - Lektüre für Fortgeschrittene 15 x ab Do, 14. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164** €, D671454

MEU A1.1 Latein,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnissen 15 x ab Do, 14. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie. **162** €. D671100

#### **NIEDERLÄNDISCH**

#### **OKTOBER**

MA1.1 Niederländisch,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mo, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Feudenheim-Gymnasium, 108 €, D672010

#### PERSISCH

#### **OKTOBER**

A1.2 Persisch Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen 10 x ab Di, 10. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, 135 €, D674130

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Di, 10. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr, Online,
135 €, D674110

#### POLNISCH

#### SFPTFMBFR

B2 Polnisch, Online-Konversationskurs 10 x ab Di, 5. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 135 €, D676452

#### **B2** Polnisch, Konversationskurs

10 x ab Mi, 6. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D676454

#### A1.4 Polnisch

10 x ab Mi, 6. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **108 €,** D676165

#### 

10 x ab Do, 14. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **135 €**, D676205

#### RUMÄNISCH

#### **SEPTEMBER**

■ A1.1 Rumänisch Online-Kurs,
 Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
 12 x ab Di, 19. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,
 Online, 162 €, D678100

**A2 Rumänisch, Auffrischungskurs** 12 x ab Mi, 20. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, D678285

■ A1.1 Rumänisch,

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mi, 20. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,

Abendakademie, 130 €, D678105

A2 Rumänisch Online-Auffrischungskurs 12 x ab Do, 21. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, 162 €, D678286

#### RUSSISCH

#### **SEPTEMBER**

# **B1.1 Russisch Online-Kurs**12 x ab Mi, 20. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **162 €**, D679303

**12** A2.2 Russisch Online-Kurs
12 x ab Fr, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online,
162 €, D679222

#### **OKTOBER**

**1 A1.2 Russisch Online-Kurs, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen** 10 x ab Mo, 2. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135** €, D679130

■ A2.2 Russisch Online-Kurs

10 x ab Di, 10. 0kt., 19.30 - 21 Uhr, Online, 135 €, D679225

#### **THAILÄNDISCH**

#### **SEPTEMBER**

A1.2 Thailändisch - Teil 1, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

12 x ab Mi, 13. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **132 €**, D683130

A1.1 Thailändisch - Teil 1

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse 12 x ab Mi, 13. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **132 €**, D683100

#### **TÜRKISCH**

#### **SEPTEMBER**

A2/B1 Türkisch

10 x ab Mi, 20. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, D685345

A1.1 Türkisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

7 x ab Sa, 23. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **154 €**, D685105

#### **UNGARISCH**

#### **SEPTEMBER**

A1.3 Ungarisch

10 x ab Di, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, D686145

► A1.1 Ungarisch.

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Do, 28. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, D686100

#### **UKRAINISCH**

#### **SEPTEMBER**

★ A1/A2 Ukrainisch - Speaking Club
 Hybrid-Kurs

10 x ab Do, 14. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** D688198

#### SPRACHE(N) UND KULTUR(EN)

#### **SEPTEMBER**

#### **NOVEMBER**

**18 €,** D689002

■ ★ Deutsch geht fremd - eine Sprachaffäre Fr, 3. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,

Hybrid-Konversationskurs
Do, 23. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
11 €, D689003



# VON SPIEGELEIERN UND PFLAUMENKUCHEN EIN GANZ BESONDERES KOCHBUCH

Grundbildung, das bedeutet so viel mehr als Lesen und Schreiben lernen. Vor allem geht es darum, Dinge gemeinsam zu erfahren und zu entdecken. Mit anderen Menschen zusammen, die ähnliche Schwierigkeiten haben. Das Grundbildungszentrum an der Abendakademie bietet beispielsweise Kurse in der Reihe "Buchstäblich fit" an.

In einem dieser Kurse haben die Teilnehmenden ein Kochbuch geschrieben. Mit Rezepten, die sie selber kennen, mit Gerichten, die sie mögen und die sie auch alleine kochen können. Herausgekommen ist ein Kochbuch der ganz besonderen Art mit Rezepten und Kochtipps,

die in ihrer Einfachheit verblüffen und in einer Sprache verfasst, die schmunzeln lässt und zu Herzen geht. Willis Spiegeleier zum Beispiel. Die nimmt er aus der Pfanne, wenn sie fertig sind. Die Rezepte sind so einzigartig und vielfältig wie die Menschen in der Grundbildung. Von den ganz einfachen Spiegeleiern angefangen bis zu richtig großen Mahlzeiten für Familienfeiern. Selbstverständlich wurden die Rezepte auch getestet und gemeinsam gekocht. "Zusammen Kochen macht einfach Spaß. wir haben viel voneinander gelernt - und wenn man Lesen und Schreiben kann, ist alles noch viel leichter", freut sich ein Teilnehmer.

So ein Kochbuch ist jedenfalls ideal, um vieles zu lernen: Lebensmittelkunde, gesunde Ernährung, das Lesen von Rezepten, das Schreiben am Computer, das Zubereiten von Mahlzeiten und Rechnen ist auch noch dabei, wenn es beispielsweise um 100 Gramm Mehl geht plus 50 Gramm Zucker, oder um die Frage, was die Zutaten kosten.

Das Wichtigste aber: Gemeinsam macht Grundbildung Spaß!

#### **WILLIS SPIEGELEIER**



#### Zutaten:

Etwas Öl Beliebig viele Eier Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- 1. Pfanne auf den Herd stellen.
- Öl darin erhitzen.
   Eier in die Pfanne

schlagen.

- 4. Wer mag, kann sie wenden
- 5. Wenn sie fertig sind, holt man sie raus.
- 6. Etwas Salz und Pfeffer darüber geben und mit einer Scheibe Brot genießen.

#### **ENCAS GAZPACHO**



#### Zutaten:

- 1 Gurke1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Brötchen vom Vortag
- 2 Knoblauch
- Salz Pfeffer Eiswürfel

#### ten.

Von Gurke, Paprika,
 Tomate und Brötchen
 wird immer die Hälfte

Zubereitung:

- genommen und in Würfel geschnitten. Die andere Hälfte wird püriert und mit den gewürfelten
- Zutaten gemischt.2. Man kann aber auch alles pürieren.
- 3. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Schluss werden die Eiswürfel dazugegeben.
- Wer möchte, kann noch mit Essig und Öl nachwürzen.



96-

**Anmeldung:** 

In Mannheim leben rund 30 000 Menschen, die nicht oder nicht ausreichend lesen oder schreiben können. Viele entwickeln im Laufe der Jahre raffinierte Mechanismen, um ihre Schwäche so zu überspielen, dass es keiner merkt. Die Scham, sich einzugestehen, dass man ein Problem hat ist oft das größte Hindernis, um sich helfen zu lassen. Deswegen gibt es bei der Abendakademie seit 2017 Lerncafés.

Das ist ganz unkomplizierte Treffen, zu denen jeder auch ohne Anmeldung kommen kann. Auch Quereinsteiger sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei und neben Austausch, Informationen und ersten Lern- und Lehrübungen gibt es

natürlich auch einen Kaffee. Pädagog:innen betreuen das vom Land Baden-Württemberg mitfinanzierte Projekt. Interessierte können jederzeit vorbeikommen.

#### Offenes Lerncafé an der Neckarschule

Lesen und Schreiben fallen uns schwer. Einmal pro Woche treffen wir uns in der Neckarschule und üben gemeinsam im offenen Lerncafé. Dabei beschäftigen wir uns mit einfachen Texten, wir nutzen vorhandene Materialien und verbessern uns so im Lesen und Schreiben. Dieses Angebot ist kostenlos und richtet sich vor allem an Eltern und Bewohner\*innen der Neckarstadt-West.

**D194110** Christiane Enderlein

Mo. 9.30 - 11 Uhr. 11 x ab 25.9. Neckarschule

frei Nicht in den Schulferien

D194111 Christiane Enderlein

Mo, 9.30 - 11 Uhr, 7 x ab 8.1. Neckarschule

frei Nicht in den Schulferien

# **OFFENES LERNCAFÉ** FÜR ERWACHSENE



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 in kleiner Gruppe üben. Wir unterstützen Sie gerne dabei. Das Lerncafé können Sie ohne Anmeldung besuchen. Dieses Angebot ist kostenlos.

**D564002** Helga Hufnagel, Sabine Tanja Batra, Christiane Enderlein Do. 16 - 17.30 Uhr. 14 x ab 7.9. Abendakademie, Raum 501 frei Nicht in den Schulferien

**D564003** Helga Hufnagel. Sabine Tanja Batra, Christiane Enderlein Do, 16 - 17.30 Uhr, 7 x ab 11.1. Abendakademie, Raum 501 frei Nicht in den Schulferien

#### LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

#### **SEPTEMBER**

#### Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen

29 x ab Do, 7. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D560000

25 x ab Mo, 11. Sep., 12 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** D560007

#### **Schreibtraining und Grammatik:** Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen

26 x ab Mi, 13. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D560003

#### JANUAR 2024

#### Wir lesen...

14 x ab Mo. 8. Jan., 12 - 12.45 Uhr. Abendakademie, 15 €, D560008

#### **Schreibtraining und Grammatik:** Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen

14 x ab Di. 9. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr. Abendakademie, **25 €**, D560004

#### **Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben** an 2 Vormittagen

13 x ab Do, 11. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, 25 €, D560001

#### **LESEN UND SCHREIBEN** AM ABEND

#### **SEPTEMBER**

**Schreibtraining und Grammatik:** Lesen und Schreiben an 2 Abenden 27 x ab Do, 7. Sep., 17.45 - 20 Uhr, Abendakademie, 50 €, D562024

#### JANUAR 2024

**Schreibtraining und Grammatik:** Lesen und Schreiben an 2 Abenden 14 x ab Di, 9. Jan., 17.45 - 20 Uhr, Abendakademie, **25 €,** D562025

#### **ERGÄNZUNGSANGEBOTE**

#### **Die PC-Sprechstunde** in der Mannheimer Stadtbücherei Stadtbibliothek im Stadthaus N1, frei, D194124

#### **SEPTEMBER**

#### a-b-c Lerncafé Offenes Lerncafé für Erwachsene

14 x ab Do, 7. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, frei, D564002

#### ★ Aus alt mach neu:

Die Umwelt schonen und Geld sparen! 4 x ab Mi, 20. Sep., 12.30 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** D194125

### Offenes Lerncafé an der Neckarschule

11 x ab Mo, 25. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Neckarschule, frei, D194110

#### **OKTOBER**

#### **Rechnen für Alltag und Beruf:** Grundrechenarten

3 x ab Do. 12. Okt., 9.30 - 14.30 Uhr. Abendakademie, **25 €**, D194112

#### **NOVEMBER**

#### **★** Digitale Grundbildung: Online-Recherche und nützliche Apps

2 x ab Do, 2. Nov., 9.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **25 €,** D194105

#### **DEZEMBER**

#### **★ Digitale Grundbildung: Texte schreiben am Computer**

3 x ab Mo, 4. Dez., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, 10 €, D194106

#### **★** Digitale Grundbildung: **Texte schreiben am Computer**

3 x ab Mo, 4. Dez., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **10 €**, D194107

#### ★ Aus alt mach neu und spar dabei: Die Umwelt schonen und Geld sparen!

Sa, 9. Dez., 13.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **20 €,** D194126

#### JANUAR 2024

#### Offenes Lerncafé an der Neckarschule

7 x ab Mo. 8. Jan., 9.30 - 11 Uhr. Neckarschule, frei. D194111

#### **Rechnen für Alltag und Beruf:** Grundrechenarten

8 x ab Mi. 10. Jan., 12.15 - 14.30 Uhr. Abendakademie, **25 €**, D194113

#### a-b-c Lerncafé:

Offenes Lerncafé für Erwachsene 7 x ab Do. 11. Jan., 16 - 17.30 Uhr. Abendakademie, frei, D564003

#### **GRUNDBILDUNG** FÜR DEN BERUF

#### **SEPTEMBER**

Lesen und Schreiben Lernen für den Beruf 9 x ab Sa, 9. Sep., 11 - 15.30 Uhr, Online, **50 €,** D194100

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

10 x ab Mo, 11. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, D566000

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

10 x ab Mo, 11. Sep., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie. 50 €. D566020

#### **NOVEMBER**

**50 €,** D194101

Lesen und Schreiben Lernen für den Beruf 7 x ab Sa, 11. Nov., 11 - 15.30 Uhr, Online,

#### JANUAR 2024

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik! 10 x ab Mo, 8. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,

Abendakademie. 50 €. D566001

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! 10 x ab Mo, 8. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr,

#### Abendakademie, **50 €**, D566021 Lesen und Schreiben Lernen für den Beruf

8 x ab Sa, 13. Jan., 11 - 15.30 Uhr, Online, **50 €,** D194102

Gerhard Steinbach gehört seit 2007 zur Abendakademie. Er fing als Dozent an, seit 2014 ist er Mitarbeiter, seit 2020 Programmbereichsleiter für "Karriere und Beruf", "Lernförderung", "Barrierefreies Lernen" und "Naturwissenschaften". Das sind vielfältige Aufgabenbereiche - die seinem Wesen und seinem Denken entsprechen. Denn, so sagt er, wer selbst vielfältig ist, kann auch die Vielfalt bei anderen sehen und schätzen.



#### Wenn wir über "Barriere-freies Lernen" sprechen, an was denken dann viele sofort?

Natürlich an Treppen, an Fahrstühle, an große Türen, vielleicht an technische Installationen für gehörlose oder blinde Menschen. Möglicherweise auch an Menschen, die geistig eingeschränkt sind und deswegen eine besondere Förderung brauchen. Das ist ja auch alles richtig aber wir müssen diesen Begriff neu denken. Ebenso den Begriff Inklusion. Barrieren können auch ganz anders aussehen, etwa soziale, gesellschaftliche, sprachliche oder finanzielle. Davon sind Menschen betroffen, an die wir erst mal gar nicht denken, wenn es um Inklusion geht. Diese Barrieren müssen wir aus dem Weg räumen um Teilhabe und Teilgabe gleichermaßen zu ermöglichen.

#### Was meinen Sie konkret mit diesen Begriffen?

Gesellschaftliche Teilhabe ist ja eigentlich klar, davon reden ja auch alle. Also das Menschen mit Einschränkungen in die Gesellschaft integriert werden in allen Bereichen. Aber das ist keine Einbahnstraße, denn genau diese Menschen können ja auch viel zurückgeben, also ihren Teil geben. Wir setzen das beispielsweise mit der Akademie der Vielfalt, in Kooperation mit der Traumschmiede, um. Es geht nicht darum, was Menschen nicht können, sondern im Gegenteil, was sie können und welche Möglichkeiten sie haben, ihre Kompetenz einzubringen und ihr Wissen weiterzugeben. Ganz konkret geht es in diesem Projekt darum, dass Menschen mit Einschränkungen nicht nur Teilnehmende an Kursen sind, sondern selbst Kurse geben und gestalten.

#### Wie Barriere-frei ist denn die Abendakademie?

Glücklicherweise sind wir sehr weit. Räumlich natürlich sowieso aber auch mit technischen Einrichtungen wie beispielsweise den FM-Anlagen für Schwerhörige. Vor allem aber sind wir Anlaufstelle für Menschen aus ganz unterschiedlichen Welten. Das ist so vielfältig wie unser Angebot. Wir ermöglichen soziale und kulturelle Teilhabe für nahezu Alle, auch für die mit schmalem Geldbeutel. Das ist ja auch der Auftrag einer Volkshochschule, die Kursgebühren so zu gestalten, dass sie bezahlbar sind. Wir haben ganz viele Angebote für Migrant:innen, für junge Menschen aus bildungsfernen Familien aber eben auch Sprach- oder andere Kurse für Akademiker:innen. Unsere Angebote sind oft inklusiv: An einem Töpfer- oder Yoga-Kurs kann jeder und jede teilnehmen. Diese Mischung macht es aus und wenn die stimmt sind wir ein gutes Stück weiter auf dem Weg zu einem barrierefreien Leben.

#### Also auch mit Kooperationen?

Kooperationen sind sehr wichtig. Zunächst mit den Experten in eigener Sache, also mit Menschen mit Einschränkungen. Die wissen nämlich selbst am besten, welches Angebot sie brauchen und was sie selbst zur Umsetzung und Gestaltung tun können. Aber auch mit allen Einrichtungen und Institutionen in einer Stadt, die mit der Thematik befasst sind. Barrierefrei denken und leben, das ist ein Weg mit vielen kleinen Schritten. Barrieren sind vor allem im Kopf und die können wir nur gemeinsam überwinden.

Das Interview mit Gerhard Steinbach führte Frauke Kühnl



Anmeldung:

Infos:

Gerhard Steinbach

#### **KULTUR**

#### **SEPTEMBER**

Einführung in die digitale Fotografie Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen - die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar

ab Mo, 11. Sep. Online verfügbar und jederzeit buchbar, 55 €, D570006

#### **Ausdrucksmalerei**

Sa, 23. Sep., 16.15 - 17.15 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **12 €,** D570004

#### **OKTOBER**

#### **Der Kreativkreis:**

Mal- und Bastelspaß Neckarau

10 x ab Mi, 4. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, 30 €, D570001

#### NOVEMBER

**Kreatives mit Stoff und mehr Neckarau** 

12 x ab Mi, 8. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus. 36 €. D570002

#### **KOCHEN UND ERNÄHRUNG**

#### **OKTOBER**

**Kochkurs - Pizza und Pasta Neckarau** 7 x ab Di. 10. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr. Gemeindehaus der Matthäuskirche, 36 €. D572001

#### NOVEMBER

#### Weihnachtsgebäck

2 x ab Mo. 6. Nov., 16 - 18 Uhr. Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **15 €**, D572003

#### **BESONDERE ANGEBOTE**

#### **NOVEMBER**

Führung mit Gebärdensprachunterstützung Mi. 15. Nov., 19 - 21 Uhr. Mannheimer Kunstverein e. V., **frei,** D580010

#### **BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

#### NOVEMBER

**Lust auf Bewegung und Entspannung** 

10 x ab Di, 7. Nov., 16.30 - 18 Uhr,

#### Spiel, Spaß, Bewegung

10 x ab Mi, 8. Nov., 16.15 - 17.45 Uhr, Tagesförderzentrum Neckarau, 30 €, D576002

Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, 40 €, D576003

Tagesförderzentrum Neckarau, 30 €, D576001

**Spaß am Training** 10 x ab Fr, 10. Nov., 15.30 - 17.30 Uhr,

**BARRIERE-FREI LERNEN** 

Mannheimer — \ Abendakademie

Infos: Ugurcan Ürün 0621 1076-148 u.ueruen@abendakademie

UWe Bayer 0621 1076-167 u.bayer@abendakademie mannheim.de

# SCHULABSCHLUSS - WIE NICE IST DAS DENN?

Es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche keinen Schulabschluss haben. Auch erwachsene Menschen schlagen sich mit Nebenjobs durchs Leben, obwohl sie eigentlich so viel mehr können und auch beruflich mehr wollen. Oft fehlt dann der richtige Abschluss. Es ist nie zu spät, um Versäumtes nachzuholen. Wir öffnen Türen und bieten Chancen – ohne erhobenen Zeigefinger und ohne zu urteilen. Die Vergangenheit können wir alle nicht ändern, aber wir können unsere Zukunft neu gestalten. Möglichkeiten, einen Schulabschluss zu machen gibt es für alle Menschen an der Abendakademie oder bei den Mannheimer Abendschulen – diese gehören nämlich zur Abendakademie dazu. Also, ob Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Fachhochschulreife oder Abitur – wir finden einen Weg.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



# WEGE ZUM HAUPTSCHULABSCHLUSS

Menschen, die gerne ihren Hauptschulabschluss nachholen möchten, aber noch zu große Kenntnislücken haben, um an den einjährigen Vorbereitungskursen auf die Schulfremdenprüfung Hauptschule teilzunehmen, können in einem Vorkurs ihre Lücken schließen.

Wir unterstützen die Teilnehmer:innen auf ihrem Weg hin zu einem erfolgreichen Hauptschulabschluss im Rahmen der Schulfremdenprüfung. Neben der Möglichkeit, schulische Bildung nachzuholen, erhalten Sie Unterricht in den prüfungsrelevanten Fächern. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bei der Suche nach Praktika, sozialpädagogische Betreuung und Bewerbungstraining an.



# WIR HABEN ES GESCHAFFT!

Strahlende Gesichter bei 23 Teilnehmenden, die im Schuljahr 2022/2023 ihren Hauptschulabschluss an der Abendakademie erfolgreich abgeschlossen haben. Für Kursleiter Stefan Weber ist das ein besonders schöner Moment: "Jetzt haben sie das Zeugnis in der Hand und wissen, dass sie es wirklich geschafft haben". Für die Teilnehmenden eröffnen sich mit dem Schulabschluss ganz neue Perspektiven.

Stefan Weber unterrichtet in den Vorbereitungskursen zum Hauptschulabschluss Geschichte und Mathematik. Vor allem Mathe ist für viele ein Angstfach. "Einige blockieren schon, wenn sie Rechenzeichen sehen", erzählt er. Dabei ist Mathematik in der Hauptschule wichtig für den Alltag. In den Vorbereitungskursen treffen ganz unterschiedliche Menschen aufeinander: So genannte "Systemsprenger" oder Schulverweigerer, Kinder, die in der Schule gemobbt wurden, Jugendliche, die einfach irgendwann aufgeben haben oder Migrant:innen. Beeindruckend sei, so Weber, wie die ganz unterschiedlichen Menschen schnell zu einer Gruppe zusammenwachsen, sich füreinander interessieren, voneinander lernen, sich akzeptieren und sich unterstützen.

In den letzten Jahren habe vor allem die Zahl der jungen Frauen zugenommen. Mädchen, die in ihren Heimatländern keine Chance hatten, einen Schulabschluss zu machen. "Ich finde es beeindruckend, wie viele Frauen zwischen Familie, Arbeit und Schulabschluss jonglieren und wie sie immer wieder Kräfte mobilisieren – auch um ihren Kindern ein Vorbild zu sein". Am 24.9. beginnen die neuen Vorbereitungskurse für den Hauptschulabschluss. Wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zur Beratung bei Herrn Bayer oder Frau Ürün.

Sie haben Interesse? Wir helfen Ihnen weiter! Tel. 0621 1076-148.

SCHULEN

# LERNFÖRDERUNG UND NACHHILFE

Wir bieten Nachhilfe für Schüler:innen aller Schularten und Klassenstufen in allen Fächern an. Die Unterrichtsinhalte sind flexibel und können an die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Auf Anfrage richten wir Kurse für unterschiedlich große Gruppen, für Teile von Klassen oder auch für einzelne Schüler\*innen ein.

Die Nachhilfekurse können unterrichtsbegleitend nachmittags, abends oder am Wochenende sowie kompakt in den Schulferien stattfinden. Wir bieten Ihnen ein ausführliches unverbindliches Beratungsgespräch. Es besteht keine Vertragsbindung. Wir setzen qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte ein. Wir bieten lernpädagogische Zusatzangebote an. Wir arbeiten mit den Schulen zusammen.

#### Finanzierung

Mit dem Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt die Bundesregierung Kinder aus sozial schwachen Familien. Sofern die Schule den Förderbedarf des Kindes bestätigt, können Familien, die eine der folgenden Leistungen beziehen, eine Übernahme der Nachhilfekosten beantragen: Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe nach dem SGB XII oder § 2 AsylbLG, Wohngeld oder Kinderzuschlag nach dem BKGG. Die Antragsformulare erhalten Sie bei uns.

Die Schule muss in diesem Formular den Nachhilfebedarf bestätigen. Die vollständigen Unterlagen müssen bei der Gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe vom Fachbereich Arbeit und Soziales und dem Jobcenter in D 1, 4-8 abgegeben werden. Dabei helfen wir gerne.

#### **Preise**

Einzelunterricht: 30 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Kleingruppenunterricht (bis 3 Personen): 15 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Gruppenunterricht (bis 6 Personen): 8 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Daneben können Sie die Nachhilfe auch mit dem im Familienpass plus enthaltenen Gutschein bezahlen.

Sollten Sie Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

#### Beratungszeiten

Mo - Do 10 - 12 Uhr Mo, Di und Do 14 - 16 Uhr



#### Superhirn -Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/ Headseti

**D504004** Helmut Lange Mo, 2.10., 19 - 21.30 Uhr **24 €** Online

#### Grundlagen Mathe-Abi 2024 -Allgemeinbildendes Gymnasium HERBSTFERIEN

Nach Bedarf der Teilnehmer\*innen werden die wesentlichen mathematischen Grundlagen aus Analysis, Geometrie und Stochastik aufbereitet. Der Fokus soll dabei auf solche Inhalte gelegt werden, die direkt für das Abitur im Kernkompetenzfach Mathematik benötigt werden. Der Kurs ist gedacht für Schüler\*innen der Kursstufe 2.

D532000 Kursleiter\*innenteam
Mo, 10 - 13 Uhr, 5 x ab 30.10.

105 € Abendakademie, Raum 505

# Zahlandia - Spielend das 1x1 festigen für Kinder der 3.Klasse

Eine wichtige Basis, damit dein Kind dem Stoff der 3.Klasse gut folgen kann, ist das Beherrschen des "Kleinen 1x1".

Sitzt es noch nicht richtig oder ist es über die Sommerferien wieder einiges verloren gegangen? Dann ist jetzt allerhöchste Zeit spielerisch durchzustarten.

Neben dem grundlegenden Verständnis der Multiplikation und wie man sich möglichst einfach unbekannte Aufgaben erschließt, ist ein wichtiger Teil das kontinuierliche Üben. Dies ist spielerisch und abwechslungsreich mit den Brettspielen aus Zahlandia möglich.

Wir füllen eure Spielebox mit Spielen: Vom Erlernen der einzelnen Malreihen bis zum Automatisieren aller Reihen ist alles drin. An den drei Terminen werden die einzelnen Spiele aufeinander aufbauend erklärt und es wird gemeinsam vor Ort gespielt. Zeit für Eure Fragen an den Lerntherapeuten und Spieleautor Timo Storz bleibt natürlich auch.

In der Teilnahmegebühr sind 30 Euro für Materialien enthalten. Die Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar

**D510015** Timo Storz
Do, 16 - 17.30 Uhr, 3 x ab 9.11. **79 €** Abendakademie, Raum 503

#### Top-fit ins Mathe-Abi 2024 -Leistungskurs allgemeinbildendes Gymnasium WEIHNACHTSFERIEN

Das Abitur allgemeinbildender Gymnasien gliedert sich im Kernkompetenzfach Mathematik in einen Pflichtteil (ohne Hilfsmittel) und den Wahlteil, dieser besteht aus drei unabhängigen Aufgabenteilen aus den Themen Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik. Alle Kurse dienen einer intensiven Prüfungsvorbereitung für das Abitur. Grundlage sind die Lehrpläne des Landes Baden-Württemberg. Auch geeignet für Teilnehmer\*innen des 2. Bildungsweges.

D532002 Kursleiter\*innenteam
Di, 2.1., 9.30 - 13.15 Uhr
Mi, 3.1., 9.30 - 13.15 Uhr
Do, 4.1., 9.30 - 13.15 Uhr
Fr, 5.1., 9.30 - 13.15 Uhr
105 € Abendakademie, Raum 503

Mannheimer — 🖙 – | Abendakademie

Anmeldung:

0621 1076-150 www.abendakademie mannheim.de

Infos: Annia Lara-Ohr

0621 1076-174 a.lara@abendakademiemannheim.de

Belgin Nişancı 0621 1076-181 b.nisanci@abendakademie-



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

# Clever und Smart

Mathe muss kein Feind sein

abendakademie-mannheim.de



#### **LERNTECHNIKEN**

#### **OKTOBER**

Superhirn -

Namen und Gesichter merken

Mo, 2. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, D504004

**1** Superhirn - Kopfrechnen -

schneller als mit Taschenrechner
Do, 5. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, 24 €,

D0, 5. OKL., 19 - 21.30 OH, OH D504000

**1** Superhirn -

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Do, 12. Okt., 16 - 18 Uhr, Online, **24 €**, D504002

**☐** Superhirn -

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Do, 19. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, D504001

**1** 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 21. Okt., 9 - 16.30 Uhr, Online, **65 €**, D504003

#### **NOVEMBER**

Babysitterkurs

für Jugendliche ab 15 Jahren

Sa, 18. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, 44 €, D504010

#### **DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

#### **OKTOBER**

• HERBSTFERIEN:

Förderkurs Deutsch, 2. bis 4. Klasse,

4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D506001

**•** HERBSTFERIEN:

Förderkurs Deutsch, 5. bis 7. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D506002

JANUAR 2024

• WEIHNACHTSFERIEN:

Förderkurs Deutsch, 2. bis 4. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Di, 2. Jan., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D506003

**•** WEIHNACHTSFERIEN:

Förderkurs Deutsch, 5. bis 7. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Di, 2. Jan., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D506004

#### **DEUTSCH**

#### SEPTEMBER

**•** SOMMERFERIEN:

Rechtschreibung und Diktatübungen, 3. und 4. Klasse im neuen Schuljahr, 4 - 6 Teilnehmer:innen

5 x ab Mo, 4. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C508005



#### OKTOBER

**•** HERBSTFERIEN:

Rechtschreibung und Diktatübungen,

5. und 6. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen 4 x ab Mo, 30. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, 86 €, D508003

• HERBSTFERIEN:

Aufsatztraining.

8. und 9. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D508004

**•** HERBSTFERIEN:

Rechtschreibung und Aufsatztraining, 4. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D508002

#### **MATHEMATIK**

#### **SEPTEMBER**

**•** SOMMERFERIEN:

Mathematik.

6. Klasse im neuen Schuljahr,

4 - 7 Teilnehmer:innen

5 x ab Mo, 4. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510023

**9** SOMMERFERIEN:

Mathematik, 10. Klasse Gymnasium im neuen Schuljahr

5 x ab Mo, 4. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C510027

**• SOMMERFERIEN:** 

Mathematik, 7. Klasse im neuen Schuljahr, 4 - 7 Teilnehmer:innen

5 x ab Mo, 4. Sep., 11.15 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510024

**O SOMMERFERIEN:** 

Mathematik, 8. Klasse im neuen Schuljahr, 4 - 6 Teilnehmer:innen

5 x ab Mo, 4. Sep., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510025

**• SOMMERFERIEN:** 

Mathematik - Fit für die K1 im neuen Schuljahr

5 x ab Mo, 4. Sep., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C510029

#### OKTOBER

• HERBSTFERIEN:

Mathematik, 7. Klasse

4 x ab Mo, 30. Okt., 9 - 11 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D510003

• HERBSTFERIEN:

Mathematik, 10. Klasse Realschule

5 x ab Mo, 30. Okt., 9 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, D510007

• HERBSTFERIEN: Mathematik. 6. Klasse

4 x ab Mo, 30. Okt., 11.15 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **86 €.** D510002

• HERBSTFERIEN:

Mathematik. 10. Klasse Real/WRS

5 x ab Mo, 30. Okt., 11.30 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **79 €**, D510006

• HERBSTFERIEN:

Mathematik, 8. Klasse 4 x ab Mo, 30. Okt., 13.30 - 15.30 Uhr,

Abendakademie, 86 €, D510004

• HERBSTFERIEN:

Mathematik für die K1

5 x ab Mo, 30. Okt., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **105 €,** D510010

**•** HERBSTFERIEN:

Mathematik, 8, Klasse

4 x ab Mo, 30. Okt., 14.15 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D510005

#### **NOVEMBER**

◆ Zahlandia: Spielend das 1x1 festigen,3. Klasse

3 x ab Do, 9. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **79 €,** D510015

Mathematik: Bruchrechnen, und 7. Klasse

5 x ab Mi, 15. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, D510020

Mathematik: Gleichungen,und 9. Klasse

5 x ab Mi, 15. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **79 €**, D510021 JANUAR 2024,

Mathematik: Bruchrechnen,und 7. Klasse

4 x ab Sa, 13. Jan., 10 - 11.50 Uhr, Abendakademie, **79 €,** D510024

Mathematik: Gleichungen,und 9. Klasse

4 x ab Sa, 13. Jan., 12 - 13.50 Uhr, Abendakademie, **79 €**, D510025

#### **ENGLISCH**

#### **OKTOBER**

**U HERBSTFERIEN:** 

"Fit in English" - Die Zeitformen des Englischen im Überblick, 8. Klasse

4 x ab Mo, 30. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D512008

**•** HERBSTFERIEN:

Besser in Englisch!
7.Klasse. 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, D512007

• HERBSTFERIEN:

English Conversation, 10. und 11. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €,** D512009

#### FRANZÖSISCH

#### **OKTOBER**

• HERBSTFERIEN: Französisch verbessern ab 9. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer:innen

4 x ab Mo, 30. 0kt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €.** D514001

JANUAR 2024

• WEIHNACHTSFERIEN:

Besser in Französisch! Ab dem 2. Lernjahr im neuen Schuljahr

4 x ab Di, 2. Jan., 11.30 - 13 Uhr, Abendakademie, **79 €,** D514002

#### LATEIN

#### **SEPTEMBER**

• SOMMERFERIEN: Latein-Kompaktkurs,

6. - 9.Klasse, 3. Woche

5 x ab Mo, 4. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C516009

Abendakademie. **105 €.** C516010

**O SOMMERFERIEN:** 

Latein, 9. bis 12. Klasse im neuen Schuljahr 5 x ab Mo, 4. Sep., 14.30 - 17.30 Uhr,

#### **OKTOBER**

**•** HERBSTFERIEN:

Latein, Intensivkurs, ab dem 2. Lernjahr 5 x ab Mo, 30. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D516000

**• HERBSTFERIEN:** 

Latein, Intensivkurs, 10. bis 12. Klasse 5 x ab Mo, 30. Okt., 14.30 - 17.30 Uhr,

# GYMNASIUM (ALLGEMEINBILDEND)

Abendakademie, **105 €**, D516001

SEPTEMBER

**O SOMMERFERIEN:** 

**Grundlagen Mathe-Abi 2024** 5 x ab Mo, 4. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie. **105 €.** C532005

#### **OKTOBER**

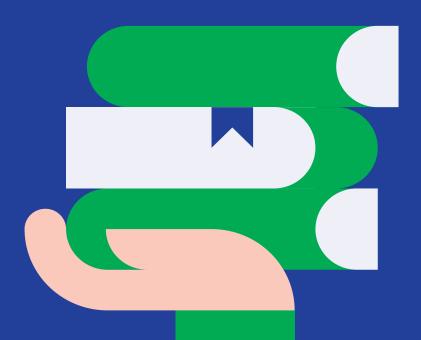
• HERBSTFERIEN:

**Grundlagen Mathe-Abi 2024** 

5 x ab Mo, 30. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **105 €**, D532000

★ Highlightangebot ① junge vhs Angebot ② für Senior\*innen ② Onlinekurs 🖽 Blended-Learning-Kurs 🖽 Hybridkurs 🖼 Selbstlernkurs Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

# 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

