September 2025 bis März 2026

Mannheimer Abendakademie

MAAGAZIN

GEMEINSAM

STARK

DAMIT NIEMAND ALLEIN BLEIBT

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

EDITORIAL

„Nemo resideo“ - „Das Konzept dieser lateinischen Phrase steht für „niemanden zurücklassen“ und ist fast so alt wie die Kriegsführung selbst. Der Aufruf: „Lasst niemanden zurück!“ wird meistens dann verwendet, wenn Gefahr droht. Wenn man sich in Sicherheit bringt, soll man an alle denken, nicht nur an sich selbst. Das gilt natürlich nicht nur im Krieg, sondern betrifft nahezu alle Lebensbereiche. Vor allem dann, wenn die Zeiten schwieriger und die Zusammenhänge immer komplexer werden. Es geht auch nicht nur um Menschen, die wir in Sicherheit bringen müssen, sondern um Werte. Um das, was uns als demokratische und vielfältige Gesellschaft ausmacht.

Nemo – das ist der kleine Clownfisch auf dem Cover unseres neuen Magazins. Nemo ist in großer Gefahr und wird gerettet durch eine bunt zusammengewürfelte Gemeinschaft, die, angeführt von Nemos Vater, alles andere als perfekt ist und in der jeder seine Defizite hat. Allen voran Dorie, die treue Gefährtin mit Gedächtnisverlust. Aber: Die Gemeinschaft wird immer größer und stärker und sie verfolgt unbeirrt ein Ziel: Nemo zu befreien. „Gemeinsam stark“ – das ist das Motto unseres neuen Programms.

Der gesellschaftliche Zusammenhalt wird in dieser Zeit viel diskutiert und gefordert. Angesichts globaler Krisen, politischer Umbrüche und sozialer Herausforderungen wird uns allen immer bewusster, wie eng das Wohlergehen der Gemeinschaft mit einer starken Vernetzung und gelebter Solidarität verbunden ist. Demokratie und politische Stabilität brauchen als Fundament einen starken Zusammenhalt. Eine stabile und resiliente Gesellschaft ist gewappnet für soziale und politische Herausforderungen.

© Prashant/stock.adobe.com

Das Gute ist: Wir müssen als Gemeinschaft nicht perfekt sein, das sind wir alle nicht. Aber wenn wir ein gemeinsames Ziel verfolgen, wenn wir Vielfalt als unsere größte Stärke begreifen und uns gegenseitig Halt geben, entsteht eine Gemeinschaft, in der niemand zurückbleibt. Bildung ist dafür ein Schlüssel: Mit jedem Wissen, das wir teilen, öffnen sich neue Türen, neue Wege, neue Möglichkeiten. Dafür steht die Volkshochschule. Für die Stärkung von Integration und Inklusion. Für Solidarität, Dialog und Bildungsprojekte. Für eine Gemeinschaft, in der alle Menschen willkommen sind.

In unserem neuen Magazin werden Sie vieles dazu finden. Wir gehen gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern für die Demokratie auf die Straße. Wir engagieren uns für bedürftige Menschen. Wir bieten Lernprogramme und Schulabschlüsse an. Vor allem aber: Wir haben gemeinsam Spaß! Wir singen, tanzen, kochen, töpfern, wir lernen Finnisch oder malen impressionistisch. Diese Gemeinsamkeit holt uns raus aus Isolation und Einsamkeit. Egal, wie alt wir sind, egal, wo wir herkommen. Wir machen uns auf den Weg.
Kommen Sie mit?

Herzlichst

Ihre Susanne Deß

Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch, Nachhaltigkeit 4
22 Digitale Welt
Projekte 24
Karriere und Beruf 30
38 Tanz Küche Lebensart
Gesundheit und Fitness 48
60 Jugendkunstschule
62 Kultur
80 Deutsch als Fremdsprache
84 Fremdsprachen
100 Grundbildung
Barriere-frei lernen 102
Schulen 104
106 Lernförderung

Wie viele sind wir?

Zählt uns - Es gibt was zu gewinnen!

Nähere Infos auf Seite 91

Impressum

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

Verantwortlich
Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats
Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht
Mannheim

Handelsregister-Nr.
HRB 2816

Gestaltung und Redaktion
Frauke Kühnl, Thomas Umhey

Weitere Mitarbeit:
Chiara Kuch, Sophia Mader,
Lisa Reinhardt

Druck
Laub KG

Fotos
stock.adobe.com
Mannheimer Abendakademie

MEILE DER DEMO KRATIE

RATSCHLAG DEMOKRATIE

10. OKTOBER 2025

Meile der Demokratie - Gemeinsam für Demokratie und Vielfalt

Demokratie lebt von Menschen. Demokratie entsteht in Begegnung. Demokratie wächst durch Gespräche. Demokratie braucht Zusammenhalt. Und Demokratie braucht Menschen, die sich gemeinsam auf den Weg machen, um diese Werte auf die Straße zu bringen. In den letzten Monaten haben wir alle deutlich zu spüren bekommen, dass es keine Selbstverständlichkeit mehr ist, in einem demokratischen Staat zu leben. In einer Welt, in der andere Meinungen toleriert, in der andere Menschen akzeptiert werden. Deswegen ist es jetzt wichtig, Bündnisse zu schmieden, die, so breit angelegt wie möglich, gemeinsam für Demokratie einstehen.

Im Rahmen des Mannheimer Stadtentwicklungsprozesses „Futuraum/City Factory Quadrate“ kam die Idee einer Bildungsmeile auf, die auf der Breiten Straße von der Mannheimer Universität über das Stadthaus und den Marktplatz bis hin zur Mannheimer Abendakademie reichen soll.

Die Mannheimer Abendakademie hat diese Idee aufgegriffen und möchte mit der Meile der Demokratie einen Anfang machen. Die Mannheimer Volkshochschule setzt dabei das vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg initiierte Projekt „Ratschlag Demokratie“ vor Ort in Mannheim um und will gleichzeitig die Stadt Mannheim, Kooperationspartner und andere für Demokratie einstehende Einrichtungen und Gruppierungen mit ins Boot nehmen. Die Ergebnisse und Stellungnahmen, die auf der Meile der Demokratie gesammelt werden, fließen in das Demokratie-Event „Ratschlag“ bei der Volkshochschule in Stuttgart mit ein.

Am 10. Oktober machen wir uns auf den Weg. Alle sind eingeladen, mitzukommen.

Die Veranstaltungen in der Abendakademie

Workshop Flucht und Aufnahme - Was hat das mit uns zu tun?
H105042 | Nadja Encke | Fr, 10.10., 15 - 17.30 Uhr | frei | Abendakademie, Raum 06

Rad der Demokratie - Infopunkt
Stadt Mannheim – Fachbereich Demokratie und Strategie
H105051 | Robert Erasmy | Fr, 10.10., 15 - 19.30 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Weimar-O-Mat
H105050 | Dr. Christian Groh | Fr, 10.10., 15 - 19.30 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Die Stadt als Hörsaal?!
H105043 | Isabel Jakob, Jorma Vogel | Fr, 10.10., 16 - 20 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

bermuda.funk Radio- und Hörstation
H105040 | Helena Kortalic | Fr, 10.10., 16 - 20 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Zwischen Wahl und Wert - ein stiller Dialog zur Demokratie
H105041 | Tom Woschitz | Fr, 10.10., 16 - 20 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Dein Gesicht für Demokratie
Ausstellung zur Fotoaktion mit Mannheimer Gesichtern
H105048 | ab Fr, 10.10., jew. 8 - 22 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Die Sprache der Demokratie - das Griechisch der Klassischen Zeit
H662010 | Günter Klement | Fr, 10.10., 17 - 17.45 Uhr | frei | Abendakademie, Raum 306

Gastspiel - Salon der Ratlosigkeit
H105045 | Philipp Bode | Fr, 10.10., 18 - 19.30 Uhr | frei | Abendakademie, Raum 06

Hier gibt es alle Infos zur Meile der Demokratie

Mannheim spricht
H105046 | Koordinierungsstelle des Mannheimer Bündnisses | Fr, 10.10., 18 - 19.30 Uhr | frei | Abendakademie, Foyer

Guerilla Stricken als Akt des zivilen Ungehorsam
H182004 | Funda Uzun | Fr, 10.10., 18 - 21 Uhr | frei | Abendakademie, Vorplatz

Der demokratische Mensch - Wirklichkeit oder Wunschdenken
H105044 | Günter Klement | Fr, 10.10., 18.15 - 19.45 Uhr | frei | Abendakademie, Raum 412

Jagoda Marinić und sanfte Radikalität
H105047 | Jagoda Marinić | Fr, 10.10., 20 - 21.15 Uhr | frei | Abendakademie, Saal

GEMEINSAM FÜR EIN DEMOKRATISCHES MANNHEIM

Nicht wirklich mit Pauken und Trompeten aber immerhin mit musikalischer Begleitung der Walking Band FAMDÜSAX beginnt die Meile der Demokratie um 16 Uhr am Mannheimer Schloss. Dort wartet unter anderem der renommierte Mannheimer Politikwissenschaftler Prof. Dr. Thomas König auf engagierte Demokratinnen und Demokraten, die mit ihm sowie Studierenden der Uni Mannheim diskutieren wollen. Von dort geht es dann gemeinsam weiter zum Stadthaus in N1. Im Ratssaal trifft die immer größer werdende Gruppe auf Prof. Dr. Diana Pretzell, erste Bürgermeisterin der Stadt Mannheim und als Leiterin des Dezernats V vor allem zuständig für Klima- und Umweltschutz. Weitere Vertreter:innen der Gemeinderatsfraktionen stoßen zu einem regen Austausch hinzu.

Auf dem Marktplatz steht ein Glücksrad. Wer kann und will darf Fragen zur Demokratie beantworten und auch etwas gewinnen. Demokratie ist allerdings keine Glückssache, sondern eine Frage des Wissens und Wollens. Mit dieser Überzeugung und weiteren neuen Erkenntnissen zieht der Zug zur Abendakademie. Hier werden nicht nur alle Ergebnisse des walk of democracy zusammengetragen, sondern es warten ein Foodtruck auf dem Vorplatz, Infostände der Stand Mannheim, Guerillastricken für alle, die zivilen Ungehorsam leisten und ein buntes Programm mit vielen demokratischen Themen und Schwerpunkten.

AUF GEHT´S! MITMACHEN!

„WALK OF DEMOCRACY“ – DIE VIER STATIONEN UND DIE LEITFRAGEN

16:00 Uhr Universität Mannheim: Was braucht Demokratie?

17:00 Uhr Stadthaus N1, Ratssaal 1. OG: Welche Beteiligungsmöglichkeiten braucht Demokratie?

18:00 Uhr Marktplatz: Welche Begegnungsorte braucht Demokratie?

19:00 Uhr Abendakademie: Geht Demokratie ohne Bildung?

Folgende Kooperationspartner:innen beteiligen sich an der Meile der Demokratie in Mannheim:

- Aktion „Dein Gesicht für Demokratie“
- bermuda.funk – Freies Radio Rhein-Neckar e.V.
- Bündnis Sicherer Hafen
- Deutsch-Türkisches Institut für Arbeit und Bildung (DTI)
- Goethe-Institut Mannheim
- Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt
- Mannheimer Migrationsbeirat
- MARCHIVUM
- Stadtbibliothek Mannheim
- Stadt Mannheim
- Starkmacher e.V.
- Theaterhaus G7
- TransforMA
- Universität Mannheim

FAMDÜSAX – das Saxophon-Quartett. Mobil, meisterhaft und mitreißend

Mannheimer Abendakademie

Fr, 10.10.
20 Uhr
Abendakademie
Eintritt frei

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

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

Foto: © Lena Giovanazzi

JAGODA MARINIĆ IN DER ABENDAKADEMIE:

KLARTEXT FÜR DIE DEMOKRATIE

Sie kommt zur Meile der Demokratie und ist an diesem Abend unser Special Guest: Jagoda Marinić, Schriftstellerin, Autorin, Kolumnistin und Feministin. Sie erzählt Geschichten, ob in ihren Büchern, in Podcasts oder auf der Bühne. Und diesmal live auf der Bühne in der Abendakademie. Am 10. Oktober 2025 um 20 Uhr im großen Saal. Eintritt ist frei.

Sie ist eine der prägenden intellektuellen Stimmen unserer Zeit. Seit 2015 beobachtet und kritisiert sie die gesellschaftlichen Spannungen in Deutschland. Ihr Appell: Demokratie ist kein Selbstläufer. Sie verlangt Einsatz. Von der Politik, von der Zivilgesellschaft. Von jeder einzelnen Stimme! Demokratie muss ernst genommen, aktiv gelebt und verteidigt werden. Seit über zehn Jahren engagiert sich Jagoda Marinić für den Aufbau einer diverseren Gesellschaft. In Heidelberg hat sie das Interkulturelle Zentrum Heidelberg mitaufgebaut.

Im Zentrum des Abends steht ihr aktuelles Buch: „Sanfte Radikalität - Zwischen Hoffnung und Wandel“. Sie macht Vorschläge, wie wir aus dieser Radikalität herauskommen. Wie geht Wandel vor Ort? Was bietet unsere Zeit an Möglichkeiten jenseits von Positionierungen auf Instagrampostings? Wie werden Menschen wieder zu handelnden Subjekten, statt in den Empörungsspiralen der sozialen Medien zu versinken?

Ausgehend von Begriffen wie „Sehen“, „Identität“ und „Streit“ öffnet sie Räume für neues Denken. Sie zeigt auf, wie Ideen Wirklichkeit werden, wie Menschen für Visionen brennen und warum sanfte Radikalität manchmal die stärkste Kraft für gesellschaftlichen Wandel ist.

GESELLSCHAFT

„ZUSAMMENHALT WIRD IMMER DEFINIERT VON MENSCHEN“

Thorsten Riehle ist seit März 2024 Bürgermeister in Mannheim und verantwortlich für die Bereiche Wirtschaft, Arbeit, Soziales und Kultur. Respekt, Solidarität und Zusammenhalt sind ihm besonders wichtig. 80 Jahre Kriegsende waren für ihn Anlass, mit der Aktion „Gegen das Vergessen“ verschiedene Einrichtungen, Organisationen und Menschen in Mannheim zusammenzubringen. Ein loses Bündnis, das sich künftig als stadtweite Plattform für Demokratie einsetzen soll.

Warum ist es gerade jetzt so wichtig, dass unsere Gesellschaft gemeinsam für Demokratie und Werte steht?
Die Fliehkräfte in unserer Gesellschaft nehmen stark zu. Wir hören uns nicht mehr zu, wir reden nicht mehr miteinander, wir finden keine Kompromisse, es gibt nur noch Extreme. Das ist das Empfinden, das viele Menschen haben. Ich will das jetzt nicht vergleichen mit der Situation von 1933. Ich glaube, wir sind heute gefestigter, unsere Demokratie ist tiefer verankert, aber die politische Auseinandersetzung war ähnlich. Es war auch damals kaum noch möglich, ins Gespräch zu kommen. Egal, um was es geht wird beispielsweise gleich hinterfragt, bist Du für oder gegen Ausländer? Bist Du für oder gegen Israel? In der politischen Auseinandersetzung erleben wir zunehmend ein Schwarz-Weiß- Denken.

Wie sieht das in Mannheim aus? Was kann hier vor Ort konkret getan werden?
Ganz ehrlich, ich dachte, wir seien schon weiter. Gerade hier in Mannheim, einer Stadt, die eigentlich für Vielfalt und Toleranz steht. Wir müssen mehr reden, wir müssen füreinander einstehen, auch wenn es mal schwierig wird. Das bedeutet gesellschaftlicher Zusammenhalt. Wir sehen, dass das auch in unserer Stadt an vielen Stellen erodiert. Nach dem Mord an dem Polizisten Rouven Laur auf dem Marktplatz hat beispielsweise die türkische Community bis heute damit zu kämpfen, dass sie angefeindet wird und Kunden wegbleiben. „Die Muslime“ haben den deutschen Polizisten getötet. Die Treiber dieser Narrative finden bedauerlicherweise immer mehr Gehör.

Wie wichtig es da, in der Stadt Organisationen, Einrichtungen oder auch Vereine zusammenzubringen?
Das ist natürlich der Schlüssel. Wir müssen darauf achten, wo wir Begegnungsräume herstellen können oder wo wir sie vielleicht auch verloren haben. Das ist oft eine kleinteilige aber sehr wichtige Arbeit. Ich habe nach der Amokfahrt auf den Planken am Rosenmontag spontan gemeinsam mit türkischen Gastronomen alle Rettungskräfte zum Fastenbrechen eingeladen. Viele kannten die Kultur gar nicht und waren völlig überrascht von der Gastfreundschaft. So entstehen Begegnungen, auch wenn in diesem Fall der eigentliche Anlass natürlich schrecklich war. Wir brauchen nicht immer die große politische Plattform, wir müssen als Stadt Möglichkeiten schaffen, damit sich Menschen kennenlernen.

Welche Rolle spielen da kulturelle Angebote?
Eine sehr große natürlich. Wir haben bei „80 Jahre Kriegsende“ auch sehr viel mit Kultur gearbeitet. Es gab Lesungen, Konzerte oder auch die große Ausstellung von Luigi Toscano am Wasserturm. Wobei ich mir bei Kulturschaffenden manchmal auch mehr Reflektiertheit wünsche. Zum Beispiel waren nach dem Terrorangriff der Hamas auf Israel 2023 viele Künstler:innen relativ sprachlos, wenn es heute um Gaza geht sind sie es nicht. Grundsätzlich ist Kultur ein Treiber von Veränderung. Gegenseitiges Zuhören ist wichtig, es kann nicht sein, dass auch in Mannheim Veranstaltungen abgesagt werden, weil der Druck zu groß ist. Es fällt mir schwer zu sehen, dass vor der Synagoge immer, jeden Tag, Polizeikräfte zum Schutz stehen müssen. Es muss möglich sein, seine Meinung zu äußern. Wobei auch das in einer wehrhaften Demokratie natürlich Grenzen hat, wir müssen uns nicht alles gefallen lassen.

Wie wichtig sind in Mannheim Orte der Begegnung? Wo sind solche Orte?
Soziale Orte sind überall dort, wo unterschiedliche Menschen zusammenkommen. Das waren früher oft auch Kirchen – diese Orte der Begegnungen, gerade in den Stadtteilen, fallen zunehmend weg. In der Mannheimer Abendakademie kommen sehr viele ganz unterschiedliche Menschen zusammen. Wir waren gerade mit ukrainischen Jugendlichen dort zum Manga malen, die waren völlig begeistert, zumal die Seminarleiterin auch noch ukrainisch gesprochen hat. In der Abendakademie findet täglich ganz viel Austausch statt, das ist für die Stadt sehr wertvoll.

Wie muss sich eine Kommune aufstellen, um gemeinsam mit anderen Einrichtungen geflüchtete Menschen schneller in Arbeit zu bringen?
Das ist eine Hauptaufgabe im sozialen Bereich. Allerdings gibt es bei den gesetzlichen Grundlagen sowie der Finanzierung unterschiedliche Zuständigkeiten von Bund, Ländern und Kommunen. Kommunen sind die Orte, an denen Integration gelingen muss – aber wir bekommen auch die Folgen zu spüren, wenn es woanders die Offenheit, die wir in Mannheim nach wie vor haben, nicht gibt. Ein Beispiel: Bei uns leben fast 5.000 Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind, davon beziehen 2.700 Bürgergeld. Viele von ihnen könnten und wollen vor allem arbeiten, scheitern aber an bürokratischen Hürden. Abschlüsse aus dem Ausland werden beispielsweise nicht anerkannt. Der Staat macht Vorgaben, die kaum zu erfüllen sind. Da sind wir sehr deutsch: wir schaffen es nicht, Bürokratie abzubauen und wundern uns, dass die Menschen nach zwei Jahren immer noch nicht in Arbeit sind.

Gleichzeitig werden Maßnahmen zur Integration abgeschmolzen und das Bürgergeld für Geflüchtete aus der Ukraine in Frage gestellt, was an der Situation an sich nichts verändert. Wir müssten sehr viel mehr in Integration investieren, schlicht, weil wir die Menschen als Arbeitskräfte und Teil unserer Gesellschaft brauchen. Integration gelingt selbstverständlich bei der Arbeit, deshalb will ich Geflüchteten schnellstmöglich Arbeitsgelegenheiten anbieten, die aus meiner Sicht verpflichtend sein müssen und dem Gemeinwohl dienen. Nur so kann Zusammenhalt in unserer Gesellschaft funktionieren.

Das Interview mit Thorsten Riehle führte Frauke Kühnl.

JEDE STIMME ZÄHLT

LANDTAGSWAHL IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Am 8. März 2026 sind rund 7,6 Millionen Menschen aufgerufen, den Landtag in Stuttgart zu wählen. Dort sitzen Abgeordnete aus 70 Wahlkreisen, die entscheiden, was im Ländle passiert. Neu bei dieser Wahl sind zwei Dinge: Erstmals dürfen alle Jugendlichen ab dem 16. Lebensjahr ihre Stimme abgeben. Außerdem haben alle Wählerinnen und Wähler künftig zwei Stimmen statt wie bislang nur einer. Grund dafür ist das neue Wahlrecht, das 2022 beschlossen wurde. Damit sind die Landtagswahlen ähnlich wie die Bundestagswahl: Mit der Erststimme wird eine Person gewählt, mit der Zweitstimme die Partei. Übrigens: Das Ergebnis der Wahl gilt dann für die kommenden 5 Jahre.

WIE KANN ICH MICH INFORMIEREN?

Zur Landtagswahl bietet die Abendakademie in Kooperation mit der Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg einige Veranstaltungen an. Dabei stehen Fragen wie: Was passiert eigentlich im Landtag? Was machen die Abgeordneten? Wie entstehen Gesetze? Was muss ich wissen, um zu wählen? im Mittelpunkt. Hört sich langweilig an? Ist es nicht. Es gibt nämlich unter anderem ein Quiz und da geht es nicht nur um Politik und Geschichte, sondern auch um kuriose Facts aus dem Ländle. Der Wahl-O-Mat kommt auch vorbei – da kann man aktiv ausprobieren und testen, welche Partei für welche Inhalte steht und was einem persönlich wichtig ist.

Im Planspiel „LÄNDtag“ schlüpfen die Teilnehmenden in die Rolle von Landtagsabgeordneten. Sie debattieren unterschiedliche Perspektiven, verhandeln mit politischen Mitstreiter:innen und treffen Entscheidungen – ganz wie im echten parlamentarischen Alltag. Zur Diskussion steht ein Gesetzesvorschlag zur Einführung eines ermäßigten ÖPNV-Tickets für Jugendliche.

WAS GEHT MICH DAS AN?

Freie Wahlen sind der Grundstein unserer Demokratie. Deswegen ist jede Stimme wichtig. Die Menschen entscheiden, wer sie künftig vertreten soll. Mit ihrer Stimme nehmen sie Einfluss auf die Politik und damit auch auf wichtige Fragen, die unseren Alltag bestimmen. Wer nicht wählt, unterstützt extremistische Strömungen. Die Idee, Parteien einen „Denkzettel“ verpassen zu wollen, in dem man nicht wählen geht, funktioniert garantiert nicht – denn damit fällt diese Stimme einfach nur unter den Tisch.

★ LÄNDtag - Ein Planspiel zum Gesetzgebungsprozess im Landtag von Baden-Württemberg
Sa, 17. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 06, frei, H105055

★ PubQuiz zur Landtagswahl 2026
Mi, 21. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105056

★ Wahl-O-Mat zu Gast im Abendakademie-Foyer
Do, 19. Feb., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105057

Alle Veranstaltungen auf einen Blick gibt es hier:

GEMEINSAM UND SOLIDARISCH AKTIONSTAGE ZUM THEMA ARMUT

Armut betrifft viele Menschen – auch in Mannheim und der Rhein-Neckar Region. Armut schränkt Zugänge zu Bildung, Wohnraum, Arbeit und Gesundheitsversorgung ein. Armut be- und verhindert Teilhabe, Mitbestimmung und Selbstbestimmung. Armut macht einsam. Und Armut, das zeigen aktuelle Studien, macht krank.

Rund um den „Internationalen Tag zur Beseitigung der Armut“ am 17. Oktober bietet die Mannheimer Abendakademie vom 13. bis 18. Oktober verschiedene Formate zum Thema an und zeigt mögliche Auswege auf. Armut geht oft einher mit dem Gefühl, unsichtbar und allein zu sein. Dabei ist arm sein nicht nur ein persönliches Problem, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und erfordert solidarisches Handeln.

In der Reihe „Deep Talk“ wird es ein Gespräch zum Thema mit Dr. Verena Mayer und Christine Barth von Ausweg Rhein-Neckar e.V. geben. Außerdem Vorträge, mobile Beratungsangebote, Infobörsen, Vorträge, Workshops, Kochkurse und vieles mehr. Im gesamten Monat Oktober ist im Foyer der Abendakademie die Ausstellung „Was bleibt, wenn wenig bleibt?“ zu sehen. Sie wurde konzipiert und umgesetzt von Ausweg Rhein-Neckar e.V. Der im Jahr 2022 gegründete Mannheimer Verein ist auch Kooperationspartner der Aktionstage.

Hier gibt es alle Veranstaltungen zu den Aktionstagen:

★ Aktionstage gegen Armut: Ausstellung „Was bleibt, wenn wenig bleibt?“
ab Mi, 1. Okt., 8 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105002

★ Aktionstage gegen Armut: Mobile Beratung von Ausweg Rhein-Neckar e.V.
5 x ab Mo, 13. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105005

Deep Talk: Welttag der Armut - wie entwickelt sich unsere Gesellschaft?
Mi, 15. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Saal, frei, H104201

★ Aktionstage gegen Armut: Kochkurs Küche für alle - Günstig, gesund und gemeinsam genießen
Fr, 17. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 07, frei, H105006

★ Aktionstage gegen Armut: Infobörse am Freitag und Samstag
2 x ab Fr, 17. Okt., 14 - 20 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105003

★ Aktionstage gegen Armut: Vortrag „Armut im Schulkontext - Die Bedeutung der Wahrnehmung durch Lehrkräfte“
Fr, 17. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105004

★ Aktionstage gegen Armut: Kultur für alle - Bücherschrank-Lesung
Fr, 17. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Foyer, frei, H105007

EINANDER.CHALLENGE:
SNACKS UND DEMOKRATIE
MITREDEN. MITSNACKEN. MITGESTALTEN: DEMOKRATIE AM DIENSTAG

Wie wird Demokratie im Alltag konkret gelebt – und welchen Fragen und Herausforderungen begleiten sie? Im Rahmen der einander.Challenge des Mannheimer Bündnisses gibt es ab Oktober 2025 die Veranstaltungsreihe „Snacks und Demokratie am Dienstag“ in der Abendakademie. Los geht es am 20. Oktober.

Alle Infos zu Snacks und Demokratie gibt es hier:

Hintergrund der einander.challenge ist das 10-jährige Bestehen des Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt in Mannheim. Die Reihe findet immer dienstags ab 17:30 Uhr statt und wechselt im Zweiwochentakt zwischen Events vor Ort und begleitenden Online-Impulsen auf Social Media unter dem Hashtag #demokratiesnacks. Bei den Events vor Ort werden leckere Snacks bereitgestellt – gemäß dem Motto „Mitreden. Mitsnacken. Mitgestalten“. Jeder Monat steht unter einem thematischen Schwerpunkt rund um das große Thema Demokratie.

GEMEINSAM STARK
PARTIZIPATION IN DER (POST-)MIGRANTISCHEN GESELLSCHAFT

Eine Demokratie ist nur dann stark, wenn sie von allen erlebt und für alle erlebbar gemacht wird. In der Veranstaltung am 31. Januar 2026 geht es von 10 bis 14 Uhr darum, wie Menschen mit Migrationsgeschichte die Gesellschaft aktiv mitgestalten können. Ob durch zivilgesellschaftliches Engagement, Mitarbeit in Gremien oder durch kreative und alltägliche Formen politischer Teilhabe: Es gibt viele Wege, Einfluss zu nehmen – auch jenseits klassischer Wahlmechanismen.

NEU ★ **Gemeinsam stark - Partizipation in der (post-)migrantischen Gesellschaft**
Veranstaltung in Kooperation mit dem Migrationsbeirat der Stadt Mannheim
Sa, 31. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Saal, frei, H105090

STADTMANNHEIM²
Migrationsbeirat

WAS BRAUCHEN WIR FÜR DIE ZUKUNFT?
MEHR KREATIVITÄT UND NEUE KOMPETENZEN

vhs Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Aktuelle Herausforderungen benötigen neue Blickwinkel! Aus dieser Erkenntnis heraus bieten die Volkshochschulen in Baden-Württemberg, koordiniert vom Volkshochschulverband des Landes, verschiedene Modell-Workshops zum Thema „Future Skills“ an. Was aber sind die wichtigen Kompetenzen der Zukunft? Dazu gehört Eigeninitiative zu entwickeln, Veränderungen anzunehmen und aktiv zu gestalten, kreativ zu werden, Resilienz zu stärken und zu lernen, Probleme anders zu sehen und zu lösen.

Die Mannheimer Abendakademie setzt im Herbst und Winter 2025/2026 einen Schwerpunkt auf den Bereich Kreativität. Dabei geht es nicht zwingend um bahnbrechende Innovationen, sondern vor allem auch um „kleine“ Ideen im beruflichen Alltag. Dabei ist Kreativität kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern lässt sich mit geeigneten Methoden bei jedem freisetzen. Kreative Angebote gibt es dafür im Programm der Abendakademie jede Menge.

Zum Thema Future Skills gibt es zwei Modellkurse mit der Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme. In einem Online-Seminar sowie einem Hybrid-Kurs geht es um die Grundlagen und Voraussetzungen für einen kreativen Prozess; darum, welche Faktoren sich negativ auswirken und wie diese vermieden werden können. Wer mitmacht und anschließend den Kurs bewertet, zahlt keine Gebühr. Die Bewertung fließt dann in die Weiterentwicklung der Kurse ein.

Wer noch mehr Future Skills erwerben möchte und sich für das Thema interessiert: Online-Kurse zu weiteren Future-Skills-Themen gibt es bei kooperierenden Volkshochschulen.

★ **Onlinekurs zu Future Skills**
5 x ab Mo, 13. Okt., 17 - 20 Uhr, Online, frei, H105018

★ **Seminar: Kreativität entfalten**
2 x ab Mi, 5. Nov., 16 - 20 Uhr, Hybrid-Kurs, frei, H105017

FRAUENRECHTE SIND MENSCHENRECHTE

FÜR DIE RECHTE DER FRAUEN

AM WELTFRAUENTAG GEHT ES UM MEHR ALS BLUMEN

Frauen brauchen weder Geschenke noch leere Versprechungen, Frauen brauchen Gleichstellung. Das bedeutet, die gleichen Rechte - weltweit und in allen Lebensbereichen. Die Ursprünge des Weltfrauentages reichen bis in das Jahr 1911 zurück. Doch erst durch die Vereinten Nationen wurde der 8. März international zum Weltfrauentag ernannt und wird seitdem in vielen Ländern jedes Jahr gefeiert. Von 1933 bis 1945 war der Weltfrauentag in Deutschland verboten, die Nazis feierten stattdessen den Muttertag und ernannten diesen zum Feiertag. Das passte besser ins Weltbild. Das Feiern des 8. März wurde im dritten Reich zu einem Erkennungsmerkmal des Widerstandes – unter anderem lüfteten an diesem Tag viele Frauen rote Kleidungsstücke oder Decken an den Fenstern oder auf Balkonen.

Auch in der Abendakademie feiern wir regelmäßig den Weltfrauentag. Diesmal allerdings einen Tag früher, also bereits am Samstag, dem 7. März. Der Tag steht unter dem Motto „Solidarität“ und eingeladen sind alle, die sich für die gleichen Rechte aller Menschen einsetzen. Wir bieten ein buntes Programm mit viel Raum und Möglichkeiten, sich auszutauschen und zu informieren.

In Kooperation mit der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mannheim

Weltfrauentag - Barcamp zum Thema ‚Solidarität‘

Wie können solidarische Konzepte dazu beitragen, dass gegenseitige Unterstützung und Aushalten von Unterschieden nicht zu Spaltungen, sondern zur Stärkung von feministischen Projekten, zur Stärkung einer demokratischen und offenen Gesellschaft beitragen?

H105201 Sa, 7.3., 10 - 16 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Save the date!
Weitere Angebote zum Weltfrauentag in der Abendakademie:

VON DEN SUFFRAGETTEN ZUR TRADWIFE

DER MÜHSAME WEG DER GLEICHBERECHTIGUNG

Seit Ende des 19. Jahrhunderts kämpften Frauen vor allem in England für ihr Wahlrecht. Die so genannten Suffragetten waren die ersten organisierten Frauenrechtlerinnen. Im Jahr 1909 wurden über 4600 Frauenvereine im deutschen Kaiserreich erfasst, in denen sich rund 900.000 Frauen für Gleichstellung engagierten. Sie legten die Grundsteine für das Recht auf gleichwertige Bildung, qualifizierte Berufsausbildung und das Frauenwahlrecht.

Der Kampf um Gleichberechtigung war durch alle Jahrzehnte sehr mühsam und ist bis heute nicht abgeschlossen. Es sollte in Deutschland bis in die 1970er Jahre dauern, bis Frauen und Männer die gleichen Rechte garantiert bekamen. Auch in Deutschland verdienen Frauen oft weniger als Männer, Führungspositionen und Vorstandsposten sind für Frauen nach wie vor nicht so zugänglich wie für ähnlich qualifizierte Männer. Zudem wird jede dritte Frau in ihrem Leben Opfer von Gewalt. Die Zeiten, in den Frauen laut für ihre Rechte eintraten und kämpften, wie in den 70er und 80er Jahren, sind auch vorbei. Im Gegenteil: Die Solidarität unter Frauen bröckelt.

Podiumsdiskussion:

Von der Suffragette zum Tradwife?

Eine Veranstaltung der Service-Clubs Soroptimist International Club Mannheim, Zonta Club Mannheim sowie Inner Wheel Mannheim in Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mannheim. Ein offener Abend mit Information und Diskussion für alle Interessierten. Als Impulsgeberin wird Prof. Dr. Sylvia Schraut über die Erfolgsgeschichte der Frauenbewegung sprechen.

Di, 3. Mär., 17 - 21.30 Uhr,
Prof. Dr. Sylvia Schraut,
Universität Bundeswehr München,
Abendakademie, Saal, frei, H105050

Seit mehreren Jahren suggeriert ein neuer Trend, wie schön es doch eigentlich sei, sich wieder auf traditionelle Hausfrauenwerte zu besinnen. Die so genannten Tradwives gaukeln auf Social Media Plattformen mit gelben Putzhandschuhen und Fönfrisuren die heile Welt der glücklichen Hausfrau vor. Ein Stimmungsbild, dass vor allem Mädchen und junge Frauen beeindruckt. Dabei sind die Tradwives oft ebenfalls Fake: Hinter der Fassade stehen oft erfolgreiche Geschäftsfrauen, die als Influencerinnen mit der Rolle, die sie spielen, viel Geld verdienen.

Um Frauen in der Region eine Möglichkeit des Austauschs, der Information und der Diskussion zu bieten, veranstalten der Soroptimist International Club Mannheim, der Zonta Club Mannheim sowie Inner Wheel Mannheim in Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mannheim einen offenen Abend für alle Interessierten.

GEMEINSAM FÜR KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT

Die Mannheimer Abendakademie setzt sich in vielen Projekten für Umweltschutz und Nachhaltigkeit ein. Unter anderem als Kooperationspartner der Projekte: vhs goes green 2 und #climatechallenge

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel

Was können wir bei uns im Haus eigentlich tun, um umweltfreundlich, energiesparend und nachhaltig zu sein? Die Abendakademie verfolgt zu diesem Zweck seit Jahren eine Reihe von Maßnahmen. Volkshochschulen in ganz Deutschland engagieren sich, wenn es um Klimaschutz im weitesten Sinne geht und arbeiten hier eng zusammen. Gerade im Bereich der Nachhaltigkeit sind Kooperationen wichtig.

Im Projekt „vhs goes green 2“ geht es um die Einsparung von Emissionen. Dafür wird ein Leitfaden zum klimaschonenden Handeln in den Einrichtungen umgesetzt, ein digitaler Selbstlernkurs entwickelt und das Thema Klimaschutz langfristig verankert.

In Begleitung zu diesen internen Maßnahmen haben die beteiligten Landesverbände eine bundesweite kostenfreie Webinar-Reihe entwickelt: Die Reihe „Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!“ läuft von Oktober 2025 bis April 2026 und informiert über klimarelevante Themen. Inhaltlich geht es darum, wie der Klimawandel unser Leben prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – es gibt praktische Tipps für nachhaltiges Handeln sowie einen aktiven Austausch.

Und wer selbst sehen möchte, wie wirksamer Klimaschutz aussehen kann, kann dies im Rahmen eines kostenlosen Kompaktangebots der #climatechallenge tun. Ab November werden monatlich drei praxisnahe und interaktive Workshops angeboten.

Die #climatechallenge ist ein Verbund von drei Partnerorganisationen: Germanwatch e.V., das Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel (KAT) sowie netzwerk n e.V.

Klima und Mensch - Prof. Dr. Mojib Latif
Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111050

Mit der #climatechallenge wirksamen Klimaschutz erleben
3 x ab Do, 6. Nov., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H111055

Klima und Gesundheit - Dr. Julian Weilbacher
Di, 25. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111051

Klima und Digitalisierung - Max Bömelburg
Mi, 3. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111052

Klima und Konsum - Marret Bähr
Di, 27. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111053

Klima und Eigenanbau - Rene Franz
Di, 24. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111054

GESCHICHTE

OKTOBER

Kleopatra, Caesar, Mark Anton: ein west-östliches Miteinander?
Sa, 11. Okt., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H101012

NOVEMBER

Antike Philosophie: Aristoteles, Politik
Sa, 15. Nov., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H101013

JANUAR

Miteinander leben und auskommen: Das antike Rom als „Modellfall“
Sa, 24. Jan., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H101014

GEGEN VERGESSEN

OKTOBER

Antifaschistischer Stadtrundgang: Starke Frauen in der NS-Diktatur - vom Fröbelseminar zur Collinistraße
So, 5. Okt., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Fröbelseminar, **5 €,** H102000

NEU ★ **Antifaschistischer Stadtrundgang: Almenhof und Neckarau in der NS-Diktatur**
So, 19. Okt., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Technische Hochschule Mannheim, **5 €,** H102001

NOVEMBER

NEU **Bildvortrag: Legalisierter Raub in der NS-Zeit**
Di, 18. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H102002

ZEITGESCHEHEN

OKTOBER

Deep Talk: Staatsreform und Populismus - wie können wir unsere Demokratie schützen?
Mi, 1. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104200

Sichere Quellen, Starke Demokratie: Recherche als Beruf(ung) - Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)
Do, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104000

Deep Talk: Welttag der Armut - wie entwickelt sich unsere Gesellschaft?
Mi, 15. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104201

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation
Do, 23. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104001

Deep Talk: ADHS - Modediagnose oder ernsthafte Erkrankung?
Mi, 29. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104202

NOVEMBER

ARD Retro - Zurück in die Zukunft: Was macht die ARD wertvoll?
Do, 6. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104002

Deep Talk: Ein aktuelles Thema
Mi, 12. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104203

Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut
Do, 20. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104003

Deep Talk: Ein aktuelles Thema
Mi, 26. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104204

Unsere Welt im Wandel

Wie wir Zukunft gestalten können

abendakademie-mannheim.de

DEZEMBER

Newsroom - So arbeitet eine Nachrichtenredaktion
Do, 4. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104004

Deep Talk: Ein aktuelles Thema
Mi, 10. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H104205

Pressefreiheit: Ein Grundrecht wird bedroht
Do, 18. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104005

Desinformation entlarfen: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau
Do, 8. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104006

JANUAR

Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“
Do, 22. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H104007

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

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

SEPTEMBER

Sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs
Do, 25. Sep., 16 - 20 Uhr, Jugendschule Mannheim, **frei,** G105016

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

★ Rechtliche Betreuung
So, 28. Sep., 10.30 - 12 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei,** G105024

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung/Betreuung
Mo, 29. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **10 €,** G105119

OKTOBER

★ Aktionstage gegen Armut: Ausstellung „Was bleibt, wenn wenig bleibt?“
ab Mi, 1. Okt., 8 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei,** H105002

Vortrag: Geschlossene Grenzen - Gefahr für die offene Gesellschaft
Do, 9. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105021

Meile der Demokratie: Gruppenspiel QUARARO - entscheide mit!
Fr, 10. Okt., 16 - 17.30 Uhr,
Stadtbibliothek im Stadthaus N1, **frei,** H105049

NEU ★ Meile der Demokratie: Flucht und Aufnahme - Was hat das mit uns zu tun?, Workshop
Fr, 10. Okt., 15 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105042

Meile der Demokratie: Rad der Demokratie - Infopunkt
Fr, 10. Okt., 16 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Foyer, **frei,** H105051

★ Meile der Demokratie: Weimar-O-Mat
Fr, 10. Okt., 15 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105050

NEU ★ Meile der Demokratie: Die Stadt als Hörsaal?!
Fr, 10. Okt., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105043

NEU ★ Meile der Demokratie: bermuda.funk Radio- und Hörstation
Fr, 10. Okt., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105040

NEU ★ Meile der Demokratie: Zwischen Wahl und Wert - ein stiller Dialog zur Demokratie
Fr, 10. Okt., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105041

Meile der Demokratie

Mannheim zeigt Haltung

abendakademie-mannheim.de

★ Meile der Demokratie: Präsentation Foto-Aktion „Dein Gesicht für Demokratie“
Fr, 10. Okt., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105048

★ Meile der Demokratie: Gastspiel - Salon der Ratlosigkeit
Fr, 10. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105045

★ Meile der Demokratie: Mannheim spricht
Fr, 10. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105046

★ Meile der Demokratie: Der demokratische Mensch - Wirklichkeit oder Wunschdenken
Fr, 10. Okt., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **frei,** H105044

★ Meile der Demokratie: Jagoda Marinic und sanfte Radikalität
Fr, 10. Okt., 20 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105047

Onlinekurs ★ Onlinekurs zu Future Skills
5 x ab Mo, 13. Okt., 17 - 20 Uhr, Online, **frei,** H105018

★ Aktionstage gegen Armut: Mobile Beratung von Ausweg Rhein-Neckar e.V.
5 x ab Mo, 13. Okt., 14 - 16 Uhr,
Abendakademie, **frei,** H105005

★ Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 16. Okt., 14 - 18 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €,** H105070

★ Aktionstage gegen Armut: Kochkurs Küche für alle - Günstig, gesund und gemeinsam genießen
Fr, 17. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105006

★ Aktionstage gegen Armut: Infobörse am Freitag und Samstag
2 x ab Fr, 17. Okt., 14 - 20 Uhr,
Abendakademie, **frei,** H105003

★ Aktionstage gegen Armut: Vortrag „Armut im Schulkontext - Die Bedeutung der Wahrnehmung durch Lehrkräfte“
Fr, 17. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105004

★ Aktionstage gegen Armut: Kultur für alle - Bücherschrank-Lesung
Fr, 17. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105007

★ Wohngeld, Grundsicherung im Alter und Hilfe zur Pflege
So, 19. Okt., 10.30 - 12 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei,** H105025

★ Workshop: Auf zu neuen Ufern! Gut vorbereitet in den 3. Lebensabschnitt
Sa, 25. Okt., 9 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H105101

Gemeinsam statt einsam

Wege aus der sozialen Isolation

abendakademie-mannheim.de

NOVEMBER

Was sag ich bloß...? Begegnung mit schwerkranken und trauernden Menschen
Mi, 5. Nov., 15 - 16.30 Uhr,
Stadtbibliothek Mannheim in Rheinau, **frei,** H105073

Selbstlernkurs ★ Seminar: Kreativität entfalten
2 x ab Mi, 5. Nov., 16 - 20 Uhr, Hybrid-Kurs, **frei,** H105017

★ Vernissage Fotoausstellung: Klickwinkel Fotografie für Deine Perspektive
Fr, 7. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H106000

Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten
Di, 11. Nov., 17 - 20 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **10 €,** H105072

★ Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 13. Nov., 14 - 18 Uhr,
Kath. Kirche St. Antonius, **20 €,** H105071

Kommunikation in der Hospizarbeit: Ausdruck durch Körper und Stimme
Sa, 22. Nov., 10 - 16 Uhr,
ASB-Besucherzentrum, **30 €,** H105074

Nacht gegen Einsamkeit
Sa, 22. Nov., 17 - 22 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105061

★ Pflegeversicherung von Antragstellung bis zum Leistungsüberblick
So, 23. Nov., 10.30 - 12 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei,** H105026

Orientierungsseminar für Interessierte an ehrenamtlicher Hospizarbeit
2 x ab Fr, 28. Nov., 17 - 21 Uhr,
ASB-Besucherzentrum, **20 €,** H105075

JANUAR

★ LÄNDtag - Ein Planspiel zum Gesetzgebungsprozess im Landtag von Baden-Württemberg
Sa, 17. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105055

★ PubQuiz zur Landtagswahl 2026
Mi, 21. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105056

Transgenerationale Trauer verstehen: Wenn Verlusterfahrungen sich auf die nächsten Generationen übertragen
Mi, 21. Jan., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **15 €,** H105001

NEU ★ Gemeinsam stark - Partizipation in der migrantischen Gesellschaft
Sa, 31. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105090

FEBRUAR

★ Wahl-O-Mat zu Gast im Abendakademie-Foyer
Do, 19. Feb., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105057

MÄRZ

Von der Suffragette zum Tradwife?
Di, 3. Mrz., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105060

Weltfrauentag - Barcamp zum Thema ‚Solidarität‘
Sa, 7. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **frei,** H105201

einander.Newsletter

Veranstaltungen, Projekte und Fördermöglichkeiten rund um das respektvolle Miteinander in Vielfalt

QR-Code scannen und für den Newsletter anmelden!

Bleiben Sie informiert!

Unser einander.Newsletter

Möchten Sie mehr über spannende Veranstaltungen, innovative Projekte und wertvolle Fördermöglichkeiten erfahren, die in Mannheim das Zusammenleben in Vielfalt fördern? Dann abonnieren Sie unseren **einander.Newsletter** unter www.einander-MAnifest.de !

Alle drei Wochen erhalten Sie aktuelle Informationen direkt in Ihr Postfach – perfekt, um nichts zu verpassen und aktiv an unserer Gesellschaft teilzuhaben.

Möchten Sie eine eigene Veranstaltung über den einander.Newsletter kommunizieren? Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Der einander.Newsletter wird von der Koordinierungsstelle des **Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt** herausgebracht. Das Mannheimer Bündnis ist ein Netzwerk mit zahlreichen Institutionen, die sich in Mannheim für ein respektvolles Zusammenleben und gegen Diskriminierung einsetzen.

Kontakt zur Bündniskoordinierungsstelle über www.einander-MAnifest .de

einander.MAnifest Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt

STADT MANNHEIM Demokratie und Strategie Diversity und Integration

Gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

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

FORUM MANNHEIM

OKTOBER

Forum Mannheim
Vortragsreihe Künstliche Intelligenz - Die treibende Kraft der Zukunft?
6 x ab Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, **frei,** H110000

Beweissicherung durch KI - eine neue Form digitaler Wahrheit
Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, Auditorium, **frei,** H110001

NOVEMBER

Die Rolle der künstlichen Intelligenz für das Autonome Fahren
Mi, 12. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, Auditorium, **frei,** H110002

JANUAR

Künstliche Intelligenz und wie sie die Arbeitswelt verändern könnte
Mi, 14. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H110003

FEBRUAR

Wie verändert KI die Energieversorgung - Smarter Planet oder Stromfresser
Mi, 11. Feb., 18 - 19.30 Uhr, MAFINEX-Technologiezentrum, **frei,** H110004

MÄRZ

Von der Umlaufbahn bis zur Grenze des Weltraums: KI-basierte Robotik für die Zukunft der Raumfahrt
Mi, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Planetarium Mannheim, **frei,** H110005

WISSEN SCHAFFT NEUGIER

OKTOBER

60+ Spieltreff Gesellschaftsspiele
8 x ab Do, 30. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H110503

NATIONALTHEATER MANNHEIM

DEIN* SITZPLATZ FÜR DIE NEUE SPIELZEIT

* TEILEN SIE IHRE BEGEISTERUNG – UND PROFITIEREN SIE DABEI! KARTEN FÜR DIE NEUE SPIELZEIT 25.26 AB SOFORT ERHÄLTICH.

Für jedes neu abgeschlossene Festplatz-Abonnement, das Sie vermitteln, erhalten Sie einen 25,00 €-Wertgutschein – einlösbar für Theaterkarten oder Ihr nächstes Abo.

N T M
nationaltheater.de

ÖKOLOGIE UND UMWELT

SEPTEMBER

★ Stadtrundgang „Mannheim geht nachhaltig“ - SDG-Walk zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen
Sa, 27. Sep., 10 - 12.30 Uhr, Treff: Rathaus E 5, 6, **frei,** G111003

Kräuterführung für Groß und Klein - Wildpflanzen und Früchte im Herbst
So, 28. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Straßenbahnhaltestelle Hölderlinstraße (Linie 7), Feudenheim, **5 €,** H111023

OKTOBER

Klima und Mensch
Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111050

Aktionstag - Energie aus Sonne, Wind und Wasser forschend entdecken
Sa, 11. Okt., 11 - 15 Uhr, Umweltzentrum Mannheim, **5 €,** H111024

Vortrag: Naturkunde am Sonntag: Neue Herausforderungen für nachhaltigen Pflanzenschutz angesichts von Globalisierung, Klimawandel und der Biodiversitätskrise
So, 19. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Reiss-Engelhorn-Museen, **5 €,** H111025

NOVEMBER

Naturkundlicher Spaziergang entlang der Felder um den Vogelstang-See
So, 9. Nov., 10.30 - 12.30 Uhr, Treff: Haltestelle Wallstadt West, 68259, **5 €,** H111026

Mit der #climatechallenge wirksamen Klimaschutz erleben
3 x ab Do, 6. Nov., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei,** H111055

Vortrag: Die Pflanzenwelt der Bibel in der jüdischen Kunst
Do, 13. Nov., 17 - 18 Uhr, D4,12 Räumlichkeiten der Kapelle, **5 €,** H111027

Klima und Gesundheit
Di, 25. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111051

DEZEMBER

Klima und Digitalisierung
Mi, 3. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111052

JANUAR

Klima und Konsum
Di, 27. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111053

FEBRUAR

Klima und Eigananbau
Di, 24. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H111054

NATUR ERLEBEN

OKTOBER

Sportboot - Führerschein: Binnen (Motor)
6 x ab Di, 14. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **230 €,** H113024

PHILOSOPHIE UND ETHIK

OKTOBER

Philosophie am Montag Entsorgung und Philosophie
Mo, 20. Okt., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H116008

NOVEMBER

Philosophie der Kontinente Eine Weltreise der Gedanken!
4 x ab Di, 4. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H116006

DEZEMBER

Philosophie am Montag Marketing und Philosophie
Mo, 15. Dez., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H116009

JANUAR

Philosophie und Naturwissenschaften
4 x ab Di, 13. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H116007

MÄRZ

Der Mensch - das Kuriosum dieser Welt.
4 x ab Di, 3. Mrz., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H116010

einander.MAnifest
Mannheimer Bündnis
für ein Zusammenleben
in Vielfalt

ZONTA CLUB MANNHEIM
Mannheimer Frauenhaus e.V.
Mannheimer Abendakademie

Hilfsangebote für Betroffene von Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter – körperliche, psychische, sexualisierte, strukturelle, institutionelle oder auch digitale Gewalt gehören zur täglichen Erfahrung vieler Menschen in unserer Gesellschaft. Um dem vor Ort entgegen zu wirken, hat eine Kooperation von Partnereinrichtungen des Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt die Broschüre „Gewalt hat viele Gesichter – Hilfsangebote in Mannheim“ veröffentlicht.

Der Mannheimer Frauenhaus e.V., der ZONTA Club Mannheim e.V. und die Mannheimer Abendakademie bieten in der Broschüre einen Überblick über Anlaufstellen in Mannheim, die Betroffene von Gewalt unterstützen. Sie ist zudem ein Wegweiser für präventive Angebote, die über das Thema Gewalt aufklären, informieren und hierzu qualifizieren.
Mit der Broschüre, gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Mannheim über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“, wird zudem die Gewaltthematik in das öffentliche Bewusstsein gebracht, um die Achtsamkeit der gesamten Stadtgesellschaft zu stärken.

MIT KI NEUE WEGE DER ZUSAMMENARBEIT ENTDECKEN

Drei Tipps zum Einsatz von KI in der Teamarbeit:

Routineaufgaben automatisieren: Lassen Sie KI sich wiederholende oder zeitaufwendige Aufgaben übernehmen – z. B. das Erstellen von Berichten, Zusammenfassen von Meetingnotizen oder Sortieren von Daten. So bleibt mehr Zeit für kreative Ideen, Austausch und gemeinsames Entscheiden.

Kommunikation und Transparenz fördern: Nutzen Sie KI-Tools, um Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenzuführen, To-dos zu organisieren oder den Projektfortschritt zu visualisieren. Dadurch bleiben alle Teammitglieder auf dem gleichen Stand und niemand geht verloren.

Kreative Impulse liefern: Setzen Sie KI gezielt als Ideengeber ein – z. B. beim Brainstorming, Formulieren von Texten oder Entwickeln neuer Konzepte. Teams können Vorschläge aufgreifen, anpassen und gemeinsam weiterentwickeln, was die Zusammenarbeit inspiriert und neue Perspektiven eröffnet.

In Teams zeigt sich wahre Stärke, wenn alle zusammenarbeiten, Ideen teilen und sich gegenseitig unterstützen. Künstliche Intelligenz (KI) kann genau das ermöglichen: Sie übernimmt Routinetätigkeiten, bereitet Informationen auf und kann wie ein unsichtbares Teammitglied helfen, den Alltag zu erleichtern.

Das Spannende daran: KI entlastet in der Arbeitswelt, sodass Teams mehr Raum für gemeinsame Lösungsfindung, kreatives Denken, Austausch und smartes Entscheiden bleibt. Wer KI ausprobiert, merkt schnell: Plötzlich bleibt niemand mehr allein – und das Team kann noch enger zusammenarbeiten.

Mut zum Ausprobieren lohnt sich! Denn mit KI an der Seite können Teams neue Ideen entwickeln, voneinander lernen und zusammen stärker werden als je zuvor. Gemeinsam schaffen wir mehr – und jeder kann seinen Teil beitragen.

Übrigens: Dieser Text wurde selbst mit einer KI erstellt – ein kleines Beispiel dafür, wie Künstliche Intelligenz schon heute unterstützen kann.

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

H421005 Thorsten Bradt
Do, 27.11., 10.30 - 12 Uhr
19 € Online

Künstliche Intelligenz und wie sie die Arbeitswelt verändern könnte

Es ist absehbar, dass die rasanten technologischen Entwicklungen der letzten Jahre, insbesondere die enorme Steigerung der Rechenleistung und die Weiterentwicklung selbstlernender algorithmischer Systeme, die heute allgemein als Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet werden, ihre Spuren auf dem Arbeitsmarkt hinterlassen werden. Die technologischen Potenziale lassen sich aufzeigen. Welche Folgen das aber für die zukünftige Arbeitswelt hat, ist nicht durch die technologischen Potenziale vorgegeben. Die Frage ist also, unter welchen Umständen wird Arbeit automatisiert, wann werden KIs „nur“ zur Unterstützung eingesetzt?

H110003 Dr. Britta Matthes
Mi, 14.1., 18 - 19.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Mannheimer Abendakademie

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

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

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

SEPTEMBER

Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen
Mi, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230001

★ Video-Magie mit Vizard.ai: Verwandeln Sie Videos in virale Reels
Di, 30. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **30 €,** H429020

OKTOBER

Mit ChatGPT & Co. Arbeitsprozesse optimieren
Mi, 1. Okt., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €,** H421012

Forum Mannheim Vortragsreihe Künstliche Intelligenz - Die treibende Kraft der Zukunft?
6 x ab Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, **frei,** H110000

Beweissicherung durch KI - eine neue Form digitaler Wahrheit
Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, **frei,** H110001

★ KI-Bilder generieren - Entdecken Sie die Welt der faszinierenden Bildanimation
2 x ab Do, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **60 €,** H467000

Strategisches Content-Marketing im Web Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz
Mi, 15. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr, Online, **38 €,** H429100

Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt
Do, 30. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230002

Gesundheitsbezogene Online-Werbung - Wie finde ich vertrauensvolle Informationen im Netz?
Do, 30. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230003

NOVEMBER

★ ChatGPT - Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen
Di, 4. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Online, **30 €,** H421014

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60
Sa, 8. Nov., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H447004

★ Fake und Fallen im Internet
Sa, 8. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Online, **25 €,** H447010

Die Rolle der künstlichen Intelligenz für das Autonome Fahren
Mi, 12. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, **frei,** H110002

KI-gestützte Präsentationen: Mehr Zeit für Kreativität
2 x ab Sa, 22. Nov., 10 - 13 Uhr, Online, **118 €,** H421021

JANUAR

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60
Sa, 24. Jan., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H447005

MÄRZ

Von der Umlaufbahn bis zur Grenze des Weltraums: KI-basierte Robotik für die Zukunft der Raumfahrt
Mi, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Planetarium Mannheim, **frei,** H110005

CODE WEEK BADEN-WÜRTTEMBERG

Der interaktive Aktionstag rund um die Themen Programmieren, Künstliche Intelligenz und digitale Innovationen ermöglicht es, die digitale Welt von morgen schon heute zu verstehen.

In Kooperation mit dem Technoseum in Mannheim, nehmen wir in diesem Jahr wieder am Aktionstag Coding4Society am 19. Oktober von 9 bis 17 Uhr im Technoseum teil.

Wir freuen uns, gemeinsam zu entdecken, wie ChatGPT, als die verbreitetste Künstliche Intelligenz, nicht nur das Coding und den Arbeitsalltag, sondern auch das Lernen und den Alltag unterstützen kann. Dabei blicken wir auf Tipps und Tricks, lassen aber auch die Herausforderungen und Risiken nicht aus dem Blick. Einfach vorbeikommen!

WIR KEHREN GEMEINSAM

CARE-WOCHEN FÜR EIN SOLIDARISCHES MITEINANDER!

Wehe dem, der ins Ländle zieht und die schwäbische Kehrwoche nicht kennt. Da fliegen die Besen tief! Die Kehrwoche ist nicht nur eine Tradition, die es seit über 500 Jahren gibt, sondern fest in der Mentalität der Schwaben verankert. Die Kehrwoche kommt immer wieder, wenn es blöd läuft auch am Samstag. Und wehe, einer macht nicht mit.

Wir machen aus der Kehrwoche die Care-Woche und schließen uns der bundesweiten Initiative „Equal Care“ an. Hier geht es vor allem darum, Sorgearbeit sichtbar zu machen. Meistens ist „Care-Arbeit“ unsichtbar, das heißt, es bekommt keiner mit, wenn wir Angehörige pflegen oder im Haushalt arbeiten. Deswegen findet der „Equal Care Day“ auch am 29. Februar statt. Der ist als Schalttag nämlich auch oft unsichtbar.

Rund um diesen Tag veranstaltet die Abendakademie die Care-Wochen. Vom 23. Februar bis zum 7. März gibt es Workshops und Vorträge zu Themen wie gesellschaftliche Anerkennung, faire Bezahlung und gerechte Verteilung, Spaziergänge im Wald, Vernetzungsangebote, Praktisches rund um die Themen Reparieren und Tauschen, solidarisches Landwirtschaften mit der Mikrofarm ‚Wildraum‘, Care-Filmabende in Kooperation mit dem kommunalen Kino Cinema Quadrat und vieles mehr.

Hier geht es zu den Care-Wochen (garantiert besenfrei)

KARAOKE

EIN KULT GEHT UM DIE WELT

Ob in Bars oder Klubs, auf privaten Feiern oder in Kinofilmen: Karaoke ist ein riesiger Spaß zum Mitsingen und der perfekte Party-Klassiker. Gemeinsam mit dem Queeren Zentrum Mannheim (QZM) veranstaltet die Abendakademie das ultimative Karaoke-Event mit DJ Purple Suggar.

Freitag, 19. September ab 19 Uhr
Mannheimer Abendakademie, großer Saal
Eintritt frei – alle können dabei sein!

Wer kommt? Alle, die gerne singen, die andere Leute kennenlernen wollen, die Bock haben auf eine lockere Party. Egal wie alt, egal woher. Außerdem ist die Abendakademie barrierefrei.

Wie funktioniert es? Die Leute singen live zu Instrumentalversionen bekannter Songs, egal ob alleine oder in Gruppen – und am Ende singen alle mit!

Was wird gesungen? Alles, was gefällt. Disney-Songs, Hardrock, Deutsche Schlager, türkische Balladen – der beliebteste Karaoke-Song ist übrigens Bohemian Rhapsody von Queen. Gefolgt von Abba, Elton John, den Beatles und Frank Sinatra.

Mannheimer Abendakademie

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

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

Tipps für die Auswahl von Karaoke-Songs

Wähle bekannte Lieder: Songs, die viele Menschen kennen, sorgen für mehr Spaß und Interaktion mit dem Publikum.

Berücksichtige deine Stimme: Wähle Lieder, die zu deinem Gesangsstil passen und die du gerne singst.

Übe vorher: Wenn du den Text auswendig kannst, kannst du dich besser auf deinen Auftritt konzentrieren und die Performance genießen.

Purple Suggar moderiert die Karaoke Party in der Abendakademie. Die DJane ist in Mannheim geboren und aufgewachsen und Teil der queeren Community. Seit 2019 ist sie in der deutschen Ballroom Szene aktiv und weltweit unterwegs. Die Ball Culture kommt aus der US-amerikanischen LGBTQ-Szene und nahm in New York City ihren Ursprung.

In Kooperation mit dem Queeren Zentrum Mannheim e.V.
QZM

PROJEKTE

SPIELPLATZ ABENDAKADEMIE

EIN NACHMITTAG AM 28. NOVEMBER VOLLER SPIEL, SPASS UND SPANNUNG

Bingo! Wenn der Caller eine Zahl ruft, dann ganz schnell die Bingo-Karte checken. Fünf Richtige in einer Reihenfolge - egal ob senkrecht, waagrecht oder quer – dann ist das der Jackpot! Bingo wurde 1929 im US-Staat Georgia von einem Amerikaner entdeckt. Damals spielten spanische Einwanderer das Spiel mit getrockneten Bohnen und riefen dazu „Beano“. Daraus wurde dann Bingo, ein Spiel, das die Welt eroberte.

Im Foyer und im großen Saal der Abendakademie spielen wir auch Bingo und selbstverständlich gibt es tolle Preise zu gewinnen. Außerdem bauen wir unseren großen Dart-Spielautomaten auf und lassen die Pfeile fliegen. Und wir puzzeln! Jeder darf mitmachen und ein Teilchen setzen – heraus kommt dann ein Bild von der Abendakademie, zusammengesetzt aus 1500 einzelnen Puzzlestücken.

Unser Spieltreff – den es übrigens regelmäßig gibt und bei dem alle mitmachen können - holt alles aus den Schränken, was wir gemeinsam spielen können. Brettspiele, Kartenspiele und vieles mehr. Einfach vorbeikommen, am Freitag, dem 28.11. zwischen 15 und 18 Uhr, und mitspielen. Spielen ohne Grenzen und ohne Kosten, denn der Eintritt ist frei. Übrigens: Spielen ist eine sehr gute Idee, um andere Menschen kennenzulernen.

Spiele Nachmittag

Bringen Sie mit, was Sie so lange (endlich wieder) einmal spielen oder neu kennenlernen wollten. Wer mit wem spielt, entscheiden wir jeweils von Ort nach Lust und Laune.

H110501 Kursleiter:innenteam
Fr, 28.11., 12 - 18 Uhr,
frei Abendakademie, Raum 414

MITEINANDER WEIHNACHTEN

ENTSPANNT IN DIE ADVENTSZEIT

Einfach mal durchatmen in der mitunter stressigen Zeit vor Weihnachten, sich entspannen und Dinge genießen, die eigentlich viel mehr geben als reiner Konsum auf der Jagd nach Geschenken. Am Freitag dem 5. Dezember, einen Tag vor Nikolaus, heißt es in der Abendakademie „Miteinander Weihnachten“ – ein Tag, um sich mal Zeit zu nehmen für Gespräche, für gute Geschichten oder kreatives Gestalten. Ob bei meditativem Origami-Falten, Upcycling-Aktionen mit Alltags- und Wegwerfmaterialien, kreativen Angeboten mit Holz – zum Beispiel einer Reparaturwerkstatt für Krippenfiguren und Weihnachtsbaumschmuck – oder Stricken und Häkeln. Wir machen das zusammen. Getränke, Glühwein und Gebäck wird es auch geben.

Ein besonderes Highlight ist das Erzählcafé vom MARCHIVUM: Wir gucken gemeinsam, was da ist, was war und was aus dem entstehen kann, was wir mitbringen – um miteinander, im Tausch und Austausch, ein etwas anderes Weihnachtserlebnis zu gestalten.

Hier eine Auswahl aus dem weihnachtlichen Angebot:

Miteinander Weihnachten: Upcycling Kerzenständer für Kinder

Aus Müll lassen sich tolle Dinge herstellen. Aus alten Deckeln, die normalerweise weggeworfen werden, entstehen Kerzenständer. Entweder zum weihnachtlichen Dekorieren oder als Geschenke für Familien oder Freunde. Es entstehen kreative Unikate die auch noch die Umwelt schonen. Und kostenlos ist das Angebot im Rahmen des Aktionstags Miteinander Weihnachten auch.

H177003 Funda Uzun
Fr, 5.12., 11 - 14 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Miteinander Weihnachten: Erzählcafé

Bilder aus dem weihnachtlichen Mannheim laden dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Karen Strobel und Sebastian Steinert vom Marchivum moderieren am Nachmittag des Aktionstags Miteinander Weihnachten das Erzählcafé im Foyer. Es geht um vergangene Weihnachtsfeste, liebgewonnene Bräuche oder alte Lieder - um schöne Erinnerungen. Es gibt kostenlos Gebäck und Kaffee. Immer zur vollen Stunde. Dazukommen ist jederzeit möglich.

H137007 Karen Strobel,
Sebastian Steinert
Fr, 5.12., 14 - 17 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Miteinander Weihnachten: Origami Workshop

Beim gemeinsamen Falten einer Lotusblüte im Origami Stil miteinander ins Gespräch kommen. Ein schönes wertvolles Geschenk selbst gestalten für einen lieben Menschen. Aus dem japanischen Papier entstehen im Rahmen des weihnachtlichen Aktionstags bunte Blumen.

H174002 Sebastian Steinert
Fr, 5.12., 18 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Saal

EHRENSACHE! - WIR FEIERN GEMEINSAM

DAS HAUSTEAM DER ABENDAKADEMIE LÄDT AM 21.12. BEDÜRFTIGE UND WOHNSITZLOSE MENSCHEN ZU EINER WEIHNACHTSFEIER MIT EINEM DREI-GÄNGE-MENÜ EIN.

Günter Hentschel arbeitet seit 14 Jahren als Hausmeister bei der Abendakademie. Gemeinsam mit den Anderen des Hausteams ist er für alles verantwortlich, was im Haus repariert, auf- oder umgeräumt, oder auch mal gereinigt werden muss. Ein ganz wichtiger Teil des Aufgabenbereiches ist es aber auch, immer ansprechbar zu sein für die Menschen, die im Foyer Hilfe oder Beratung suchen.

Was macht die Arbeit in der Abendakademie so besonders?
Wir erleben hier täglich sehr viel. Jeden Tag kommen hier ganz unterschiedliche Leute, wir lernen verschiedene Kulturen und Religionen kennen, treffen auf viele Nationalitäten. Im Foyer ist immer etwas los und es ist sehr abwechslungsreich. Wir erleben da viel Positives, aber manchmal eben auch Sachen, die nicht so schön sind. Mir fällt schon seit längerem auf, wie sich die Innenstadt verändert. Man spürt, dass es den Menschen schlechter geht. Auch hier im Umfeld der Abendakademie. Da ist eine Frau, die jede Nacht gegenüber auf dem Herschelplatz auf einer Bank schläft. Das gibt mir zu Denken. Und ich überlege schon länger, wie wir den Menschen helfen können.

Welche Ideen hatte das Hausteam schon entwickelt?
Im Gespräch mit den Anderen haben wir schon einiges überlegt. Zum Beispiel mit einem Bollerwagen Sachen zu verteilen, oder das Essen zu den Leuten zu bringen. Das waren so Ideen, aber es war noch nicht so richtig rund. Dann war die Überlegung, den Menschen einen schönen Tag zu machen, mit einem guten Essen und einem Programm. Erst wollten wir dafür einen Saal mieten aber das hätte auch wieder Geld gekostet. Dann dachten wir, wir machen es bei uns im Haus. Mit war es immer wichtig, auch mal etwas zu zurückzugeben. Uns geht es ja gut, wir jammern alle auf hohem Niveau und wir haben genug. Viele andere Menschen aber eben nicht.

Wie haben die Geschäftsführung und die anderen Kolleginnen und Kollegen reagiert?
Die waren eigentlich gleich Feuer und Flamme. Von der Geschäftsführung kam auch gleich grünes Licht, dass wir den großen Saal, das Foyer und die Küche nutzen können. Damit kam der Stein ins Rollen und eins zum anderen. Mittlerweile haben sich aus dem Haus viele gemeldet, die an diesem Tag ehrenamtlich helfen wollen.

Was ist denn nun konkret geplant?
Wir laden am 21.12. – also am Sonntag vor Weihnachten – rund 80 Menschen ein, die wohnsitzlos oder bedürftig sind. Um 11 Uhr geht es los. Wenn sich alle eingefunden haben, gibt es an gedeckten Tischen im großen Saal ein Drei-Gänge-Menü, das wir in unserer Küche vorbereiten. Anschließend planen wir ein buntes Programm mit Musik und Bingo spielen. Da gibt es natürlich auch Preise zu gewinnen. Am Nachmittag gibt es dann noch Kaffee und Kuchen. Und gegen 17 Uhr verabschieden wir unsere Gäste mit einem kleinen Geschenk.

Das Interview mit Günter Hentschel führte Frauke Kühnl

Für das Projekt „Ehrensache! – wir feiern gemeinsam“ freut sich das Hausteam über Spenden und Unterstützung.

Spenden an: Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH / **Verwendungszweck:** „Spende Ehrensache Z9250203“

Für Überweisungen aus dem In- und Ausland: Sparkasse Rhein-Neckar Nord, IBAN: DE14 6705 0505 0030 2571 54, BIC MANSDE 66XXX

Sachspenden: Wir freuen uns über Geschenke für das Bingo-Spiel. Außerdem geben wir gerne Socken, Handtücher und Decken weiter. Bitte nur neuwertige Waren, keine gebrauchten Gegenstände. Kleidung können wir nicht annehmen.

Ehrenamtliche Unterstützung: Wer bei der Weihnachtsfeier helfen möchte oder zum bunten Programm mit Gesang oder Unterhaltung beitragen kann wendet sich bitte an den Leiter des Hausteams Michael Ehmann. E-Mail: m.ehmann@abendakademie-mannheim.de

Das Projekt „Ehrensache“ wird unterstützt vom DiakoniePunkt Konkordien in Mannheim.

EXIT EINSAMKEIT

Die Abendakademie schließt sich der SWR-Aktion „Eine Nacht gegen die Einsamkeit“ am 22. November an und beteiligt sich mit einem eigenen Angebot im Foyer.

Einsamkeit betrifft viele Menschen – vom Jugendlichen bis zur Rentnerin, von Singles bis zu Geflüchteten. Sie macht krank, belastet die Seele, und doch wird kaum darüber gesprochen. Genau das will der SWR mit dem Projekt „Exit Einsamkeit“ ändern.

Gemeinsam mit vielen Einrichtungen, Vereinen und Organisationen will der Südwestrundfunk in ganz Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz ein starkes Zeichen setzen – für Verbindung, Begegnung und Zusammenhalt. Dafür plant der Sender eine besondere Aktion: Am 22.11.2025 soll es in der „Nacht gegen die Einsamkeit“ ganz viele kleine niedrigschwellige Veranstaltungen geben, die Menschen zusammenbringen. Dabei geht es nicht um große Events, sondern um offene Türen und einfache, verbindende Ideen.

Für die Abendakademie war es keine Frage, sich an dieser Nacht zu beteiligen. Wir machen unsere Türen weit auf und laden alle zu der gemeinsamen Aktion „Malen gegen die Einsamkeit“ in unser Foyer ein. Wir stellen Staffeleien, Leinwände, Farben und Pinsel zur Verfügung. Außerdem gibt es eine musikalische Begleitung am Klavier, kleine Snacks und alkoholfreie Getränke. Am Samstag, den 22.11. sind von 17 Uhr bis 21 Uhr alle Menschen willkommen, die mit uns malen möchten – der Eintritt ist frei.

Nacht gegen Einsamkeit
Sa, 22. Nov., 17 - 22 Uhr, Abendakademie, Saal, frei, H105061

Herbsttag

Wer jetzt kein Haus hat,
baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist,
wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen,
lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen
hin und her
unruhig wandern,
wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
DIE TREIBENDE KRAFT DER ZUKUNFT?

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant und prägt schon heute viele Bereiche unseres Lebens. Was einst nach Science-Fiction klang, ist längst Teil des Alltags geworden: Maschinen, die lernen, Systeme, die Entscheidungen unterstützen, und digitale Assistenten, die komplexe Aufgaben übernehmen. Mit dieser Entwicklung gehen große Chancen einher – etwa durch Effizienzsteigerung, neue kreative Freiräume und die Lösung komplexer globaler Herausforderungen. Gleichzeitig werfen KI-Systeme Fragen auf, die uns als Gesellschaft fordern: Wie können wir KI für uns nutzen? Wie schützen wir unsere Privatsphäre und Selbstbestimmung? Und wie gestalten wir den Wandel, den KI mit sich bringt, verantwortungsvoll und im Sinne aller?

Die Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz - die treibende Kraft der Zukunft?“ greift diese Fragen auf. Sie zeigt, in welchen Lebensbereichen KI bereits heute eine bedeutende Rolle spielt, und lädt zur Auseinandersetzung mit den damit verbundenen Entwicklungen, Chancen und Herausforderungen ein.

Das Forum Mannheim für Naturwissenschaft und Technik bringt technische und naturwissenschaftliche Themen nah an die Menschen. Es zeigt auf, welche Wirkungen Entwicklungen und Innovationen auf das individuelle Leben haben, hinterfragt sie und bietet unterschiedliche Perspektiven an. Zum Forum gehören folgende Einrichtungen: VDI Nordbaden-Pfalz, Mannheimer Abendakademie, Planetarium und TECHNOSEUM.

Alle Termine im Überblick

08.10.2025 | TECHNOSEUM: **Beweissicherung durch KI - eine neue Form digitaler Wahrheit?**
Prof. Dr. Jessica Steinberger, Technische Hochschule Mannheim

12.11.2025 | TECHNOSEUM: **Die Rolle der Künstlichen Intelligenz für das Autonome Fahren**
Prof. Dr.-Ing. Oliver Wasenmüller, Technische Hochschule Mannheim

14.01.2026 | Mannheimer Abendakademie: **Künstliche Intelligenz und wie sie die Arbeitswelt verändern könnte**
Dr. Britta Matthes, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) der Bundesagentur für Arbeit

11.02.2026 | MAFINEX Technologiezentrum: **Wie verändert KI die Energieversorgung - Smarter Planer oder Stromfresser?**
Dr. sc. Marian Klobasa, Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI

11.03.2026 | Planetarium: **Von der Umlaufbahn bis zur Grenze des Weltraums: KI-basierte Robotik für die Raumfahrt**
Dr.-Ing. Mehmet Yüksel, Deutsches Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz GmbH (DFKI)

08.04.2026 | TECHNOSEUM: **KI in der Musikindustrie**
David Stammer, Popakademie Baden-Württemberg

Mannheimer Abendakademie

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

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

HAPPY HOUR FÜR BEST AGER

Für Menschen mit Zeit bietet die Abendakademie in verschiedenen Programmbereichen zwischen 14 und 17 Uhr Kurse zu günstigen Konditionen an. Einen Schwerpunkt setzen wir dabei auf die Weiterbildung im Bereich Internet, PC, Smartphone, Online-Banking und vieles mehr. Hier geht es nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger die digitale Welt zu erläutern, sondern ganz individuell und praxisnah zu erklären, wie man mit Geräten umgehen kann, welche Apps und Tools wirklich sinnvoll sind und wie man sich in einer zunehmend komplexer werdenden Welt besser zurechtfindet. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der persönlichen Beratung. Übrigens: Es macht überhaupt nichts, auch drei- oder viermal nachzufragen. Ganz im Gegenteil: Erst, wenn wir Dinge richtig verstehen, können wir auch damit umgehen. Und nein, es ist selbstverständlich nicht peinlich, etwas nicht zu wissen oder nicht zu kennen. Denn die digitale Welt erschließt sich nicht von heute auf morgen und vor allem nicht automatisch. Es ist übrigens keine Frage der Intelligenz, sie zu verstehen. Es ist eine Frage des Wissens und der Übung. Und das schaffen wir gemeinsam, fest versprochen.

PC-Grundwissen
3 x ab Mo, 6. Okt., 14 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H449005

Sicherheit am Smartphone
2 x ab Mi, 8. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461007

Erfolgreich umsteigen auf Windows 11
Do, 9. Okt., 17.30 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H452040

Tablet & Smartphone anpassen - einfach erklärt
2 x ab Mi, 29. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461010

Erfolgreich umsteigen auf Windows 11
Mi, 12. Nov., 14 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H452042

Nützliche Apps für den Alltag
2 x ab Mi, 7. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461008

Sicher und bequem: Online-Banking, Bestellen und Bezahlen mit dem Smartphone
2 x ab Mi, 4. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461009

Fun Fact Happy Hour
Die „glückliche Stunde“ stammt ursprünglich aus der Gastronomie. Mittlerweile wird eine Happy Hour aber in fast allen Bereichen angeboten. Ganz allgemein bedeutet die Happy Hour ein günstiges Angebot zu einer bestimmten Uhrzeit. Der Begriff Happy Hour wurde übrigens erstmals von William Shakespeare verwendet. Der berühmte englische Dichter ließ in dem Drama Heinrich V. den König sagen: „Therefore, Lords, do not miss any happy hour that may promote our business...“.

RECHNUNGSWESEN, BILANZEN UND STEUERN

OKTOBER

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business Modulares Kurssystem
Sa, 4. Okt., Abendakademie, **1.279 €,** H417000

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business“
12 x ab Sa, 4. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **385 €,** H417002

★ Ehrenamt: Haushalten und Buchführen-Grundlagen der Mittelverwaltung in Vereinen
Mo, 6. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **29 €,** H417149

NOVEMBER

Lohn- u. Gehaltsabrechnung, Grundlagen Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 4. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online, **445 €,** H417114

Lohn- und Gehaltsabrechnung, Aufbau Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **410 €,** H417125

★ Personalwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **370 €,** H417138

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **445 €,** H417010

Finanzbuchhaltung Aufbau (2) Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **410 €,** H417024

Kosten- und Leistungsrechung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **370 €,** H417056

Finanzwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **370 €,** H417064

Controlling Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **370 €,** H417074

Bilanzierung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **370 €,** H417084

Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 4. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr, Online, **410 €,** H417094

★ Ehrenamt: Finanzen effizient verwalten, Grundlagen der EÜR
2 x ab Mo, 17. Nov., 18 - 21.15 Uhr, Online, **69 €,** H417147

Lohn- u. Gehaltsabrechnung, Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 29. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **95 €,** H417112

DEZEMBER

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 6. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **95 €,** H417004

★ Bildungszeit: Grundlagen der Bilanzanalyse
Mi, 10. Dez., 9 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H417140

JANUAR

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzubuchhaltung Xpert Business“
12 x ab Sa, 10. Jan., 9 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **385 €,** H417020

FEBRUAR

★ Buchführung für Selbständige und Existenzgründer
2 x ab Sa, 14. Feb., 9 - 16 Uhr, Online, **169 €,** H417145

MÄRZ

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 21. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **95 €,** H417022

BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL

SEPTEMBER

Einstieg in das Personalmanagement
7 x ab Fr, 19. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, **210 €,** G421016

OKTOBER

Mit ChatGPT & Co. Arbeitsprozesse optimieren
Mi, 1. Okt., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €,** H421012

Bewerbungsunterlagen, die überzeugen
Mo, 13. Okt., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H421022

NOVEMBER

★ ChatGPT - Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen
Di, 4. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Online, **30 €,** H421014

Smartes Zeitmanagement - Ihr Weg zu mehr Fokus, Effizienz und Leichtigkeit
Sa, 8. Nov., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H421019

Computerschreiben mit 10-Fingersystem für Jedermann ab 10 Jahren
4 x ab Mi, 12. Nov., 17.30 - 20 Uhr, Online, **129 €,** H421062

KI-gestützte Präsentationen: Mehr Zeit für Kreativität
2 x ab Sa, 22. Nov., 10 - 13 Uhr, Online, **118 €,** H421021

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“
Do, 27. Nov., 10.30 - 12 Uhr, Online, **19 €,** H421005

JANUAR

Motivation und Selbstmanagement - wie man den inneren Schweinehund überwindet
Fr, 23. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Online, **30 €,** H421018

FEBRUAR

★ Bildungszeit: Projektmanagement - Basiswissen
2 x ab Mi, 25. Feb., 9 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **210 €,** H421002

Smartes Zeitmanagement - Ihr Weg zu mehr Fokus, Effizienz und Leichtigkeit
Sa, 28. Feb., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H421020

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

SEPTEMBER

★ Video-Magie mit Vizard.ai: Verwandeln Sie Videos in virale Reels
Di, 30. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **30 €,** H429020

OKTOBER

Strategisches Content-Marketing im Web Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz
Mi, 15. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr, Online, **38 €,** H429100

NOVEMBER

★ Sichtbar ohne Scrollen: Marketing für Selbständige jenseits von Social Media Vortrag & Diskussion
Mi, 5. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H429014

★ Suchmaschinenmarketing - die eigene Website stärken
2 x ab Fr, 7. Nov., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H429012

★ Wirksam & wertebasiert: Ethisches Marketing Vortrag & Diskussion
Mi, 19. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H429017

DEZEMBER

Social Media Marketing - Erfolgsstrategien (Bildungsurlaub) Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.
5 x ab Mo, 8. Dez., 9 - 16 Uhr, Online, **360 €,** H429102

FEBRUAR

★ Sichtbar ohne Scrollen: Marketing für Selbständige jenseits von Social Media Vortrag & Diskussion
Mi, 25. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H429015

MÄRZ

★ Wirksam & wertebasiert: Ethisches Marketing Vortrag & Diskussion
Mi, 4. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H429018

RECHTS- UND FINANZWESEN IM ALLTAG

OKTOBER

Werbung und Wirklichkeit bei Lebensmitteln
Mi, 1. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441059

Mach dein Zuhause klimafreundlich warm - Heizen mit erneuerbaren Energien
Do, 2. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441051

Steuererklärung leicht gemacht
2 x ab Di, 7. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Online, **81 €,** H441008

Geld anlegen mit ETF, Einsteiger:innen
Di, 7. Okt., 18 - 21 Uhr, Online, **43 €,** H441012

Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell beachten?
Di, 14. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H441020

Glasfaser
Di, 21. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441056

Mobile und Digital Payment - Digitale Bezahlmethoden
Do, 23. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441054

Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag: Verbraucherrechte nutzen und kennen
Do, 30. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441050

NOVEMBER

Passwortsicherheit: Apps und Endgeräte sicher schützen
Di, 4. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441057

Fake Shops
Do, 6. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441055

Erfolgreich an der Börse - Grundlagen zur Aktienanalyse
3 x ab Mi, 12. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **79 €,** H441019

„Vermieten leicht gemacht“ Praktische Abrechnungsbeispiele aus dem „Vermieter Alltag“
2 x ab Di, 18. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online, **76 €,** H441010

Vertrautes Heim mit neuester Heiztechnik - Wärmepumpe im Bestand
Mi, 19. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441062

Investieren in Kryptowährung
Sa, 22. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Online, **29 €,** H441017

Digitalisierung im Gesundheitswesen
Do, 27. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441053

Geld anlegen mit ETF, Fortgeschrittene
Fr, 28. Nov., 18 - 21 Uhr, Online, **43 €,** H441014

DEZEMBER

Versicherungen für junge Leute und Berufsstarter:innen
Di, 2. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441061

Gesundheits-Apps
Di, 9. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441058

Shared Mobility - Die Welt des Teilens von Fahrzeugen
Do, 18. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441060

JANUAR

Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Kryptos & Co.
Do, 8. Jan., 18 - 21 Uhr, Online, **43 €,** H441016

NEU Nachträgliche Wärmedämmung von Wohngebäuden
Di, 20. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H441052

FEBRUAR

Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung
4 x ab Di, 24. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **96 €,** H441013

Steuererklärung leicht gemacht
2 x ab Di, 24. Feb., 18 - 20.30 Uhr, Online, **81 €,** H441009

RHETORIK, KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

SEPTEMBER

★ Arbeit - Leben - Ich
2 x ab Sa, 20. Sep., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H445652

★ Gut kommunizieren: Hilfreiche Tipps für konfliktfreie Gespräche
Mi, 24. Sep., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H445630

OKTOBER

★ Klar kommunizieren unter Druck
4 x ab Mo, 6. Okt., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **140 €,** H445638

★ Zwischen den Worten - Die Kunst, Menschen wirklich zu verstehen
Mi, 8. Okt., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H445632

Erfolgsfaktor Stimme - wirkungsvolles Sprechen
Sa, 11. Okt., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H445639

NOVEMBER

★ Bildungszeit: Mentale Stärke und Resilienz im Job - stark, souverän und erfolgreich
3 x ab Mi, 5. Nov., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **336 €,** H445645

★ Discover Your True Self Kurs in Englischer Sprache
Sa, 8. Nov., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445654

★ Bildungszeit: Coaching erlernen und anwenden
2 x ab Fr, 21. Nov., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **192 €,** H445642

★ „Kopf oder Bauch - die Kunst zu entscheiden“
Do, 27. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H445644

★ Entspannt und erfolgreich in Stresssituationen - beruflich und privat
Sa, 29. Nov., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445636

Stopp!! - mit mir nie wieder!
Sa, 29. Nov., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445634

DEZEMBER

★ Wenn alles zu viel wird - innere Ordnung im Außenchaos
3 x ab Mo, 1. Dez., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **99 €,** H445650

★ Emotional clever im Job
3 x ab Di, 2. Dez., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **99 €,** H445649

Resilienz stärken - Burn-out vorbeugen
Sa, 13. Dez., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445648

JANUAR

Stark, klar, souverän!
Sa, 10. Jan., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445637

Rhetorik mit Rückgrat - Klar sprechen, stark wirken im beruflichen Alltag
Sa, 24. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H445610

★ Bildungszeit: Stark im Job durch systemisch-lösungsorientierte Kommunikation
3 x ab Mo, 26. Jan., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **252 €,** H445641

FEBRUAR

★ Gut kommunizieren: Hilfreiche Tipps für konfliktfreie Gespräche
Mi, 4. Feb., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H445631

MÄRZ

★ Zwischen den Worten - Die Kunst, Menschen wirklich zu verstehen
Mo, 2. Mrz., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H445633

NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

NOVEMBER

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60
Sa, 8. Nov., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H447004

★ Fake und Fallen im Internet
Sa, 8. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Online, **25 €,** H447010

JANUAR

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60
Sa, 24. Jan., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H447005

PC-EINSTEIGER:INNEN

OKTOBER

PC-Grundwissen
3 x ab Mo, 6. Okt., 14 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H449005

NOVEMBER

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet
4 x ab Di, 11. Nov., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **118 €,** H449010

JANUAR

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet
4 x ab Mo, 12. Jan., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **118 €,** H449012

MÄRZ

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet
4 x ab Mo, 9. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €,** H449013

BETRIEBSSYSTEME

OKTOBER

Erfolgreich umsteigen auf Windows 11
Do, 9. Okt., 17.30 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H452040

Linux für Einsteiger - Ubuntu sicher installieren und nutzen
3 x ab Sa, 11. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **199 €,** H452050

NOVEMBER

PimpMyPC - Computerbau in der Praxis
3 x ab Sa, 8. Nov., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **183 €,** H452054

Erfolgreich umsteigen auf Windows 11
Mi, 12. Nov., 14 - 16.15 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H452042

SMARTPHONE & TABLET

OKTOBER

Sicherheit am Smartphone
2 x ab Mi, 8. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461007

Apple iPhone für Einsteiger
2 x ab Do, 23. Okt., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **84 €,** H461015

Tablet & Smartphone anpassen - einfach erklärt
2 x ab Mi, 29. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461010

NOVEMBER

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 17. Nov., 9.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H461004

Apple iPhone Multimedia
Sa, 22. Nov., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **84 €,** H461016

JANUAR

Nützliche Apps für den Alltag
2 x ab Mi, 7. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461008

FEBRUAR

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 16. Feb., 9.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H461005

MÄRZ

Sicher und bequem: Online-Banking, Bestellen und Bezahlen mit dem Smartphone
2 x ab Mi, 4. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H461009

Monika Thiele: Ihre Expertin für Mannheim und Umgebung

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

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

Monika Thiele
Niederlassungsleiterin Mannheim
Bankfachwirtin
Immobilienmaklerin aus Leidenschaft
IHK-Prüferin

thiele@kuthan-immobilien.de

KUTHAN IMMOBILIEN

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

MICROSOFT OFFICE

SEPTEMBER

Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool
Di, 23. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** G464166

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen
Do, 25. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** G464153

OKTOBER

Excel, Grundkurs
2 x ab Sa, 11. Okt., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464132

Barriere-freie Office-Dokumente und PDF's Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz
Mo, 13. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr, Online, **38 €,** H464310

PowerPoint & Präsentationstechnik
Do, 16. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H464229

Word, Grundkurs
2 x ab Mo, 20. Okt., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H464105

Outlook - Mail- und Terminmanagement
Fr, 24. Okt., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H464260

Excel - Standardformeln und Diagramme, Grundlagen
Di, 28. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464157

NOVEMBER

Bildungszeit: Office kompakt
4 x ab Mo, 3. Nov., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **386 €,** H464007

Outlook im Kundenbeziehungs-management Modul III: Kontaktlisten mit der der Personen-App
Do, 6. Nov., 10.30 - 12 Uhr, Online, **19 €,** H464300

Excel, Grundkurs
2 x ab Do, 20. Nov., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464133

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen
Di, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464150

Excel, Aufbaukurs
2 x ab Sa, 29. Nov., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464142

DEZEMBER

Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool
Mi, 3. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464164

Bildungszeit: Excel leicht gemacht - vom Anfänger zum Profi
4 x ab Mo, 8. Dez., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **386 €,** H464145

JANUAR

Excel VBA Programmierung
Sa, 10. Jan., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H464228

Excel, Grundkurs
2 x ab Do, 15. Jan., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464134

Excel Standardformeln und Diagramme, Grundlagen
Do, 15. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464158

★ Excel Power Query
Sa, 17. Jan., 9 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **75 €,** H464226

Bildungszeit: Office kompakt
4 x ab Mo, 26. Jan., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **386 €,** H464011

Word, Grundkurs
3 x ab Mo, 26. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H464110

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen
Do, 29. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464151

FEBRUAR

PowerPoint & Präsentationstechnik
Fr, 13. Feb., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H464230

Outlook - Mail- und Terminmanagement
Mo, 23. Feb., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H464262

Excel Einführung in VBA, Anfanger:innen
Do, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €,** H464225

MÄRZ

Bildungszeit: Office kompakt
4 x ab Mo, 2. Mrz., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **386 €,** H464014

Excel, Grundkurs
3 x ab Mo, 2. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464135

Excel Standardformeln und Diagramme, Grundlagen
Di, 10. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464159

Excel, Aufbaukurs
2 x ab Mo, 23. Mrz., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €,** H464143

Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen
Do, 26. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **43 €,** H464153

RNF
Rhein-Neckar Fernsehen

Nah dran
Relevanter Regional-Journalismus seit 40 Jahren.
Berichten was zählt. Senden was bewegt. Bewerben was bleibt.
rnf.de

IT-Skills, die dich weiterbringen
Das nötige Know-how für deine Situation
abendakademie-mannheim.de

MEDIEN & BILDBEARBEITUNG

OKTOBER

★ KI-Bilder generieren - Entdecken Sie die Welt der faszinierenden Bildanimation
2 x ab Do, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **60 €,** H467000

SAP

OKTOBER

Einkauf in SAP® S/4HANA
2 x ab Fr, 24. Okt., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €,** H470015

NOVEMBER

SAP® Grundlagen: Navigation
2 x ab Fr, 7. Nov., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €,** H470000

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA
2 x ab Fr, 21. Nov., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €,** H470010

DEZEMBER

SAP® Grundlagen: Navigation
2 x ab Fr, 5. Dez., 13 - 18 Uhr, Online, **315 €,** H470001

PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

OKTOBER

Python, Grundkurs
4 x ab Di, 21. Okt., 17.45 - 21 Uhr, Abendakademie, **128 €,** H473035

JANUAR

WordPress, Einsteiger:innen
Sa, 10. Jan., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **118 €,** H473010

FEBRUAR

Python, Grundkurs
4 x ab Di, 24. Feb., 17.45 - 21 Uhr, Abendakademie, **128 €,** H473036

EDV-FERIEN

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Arbeiten mit dem Computer, ab 5. Klasse
2 x ab Mo, 27. Okt., 9.30 - 14.15 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H479014

FEBRUAR

★ FASCHINGSFERIEN: Programmieren lernen für Kinder und Jugendliche, ab10 Jahren
2 x ab Mo, 16. Feb., 9.30 - 14.15 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H479005

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

ALLE AN DEN HERD!

GEMEINSAM KOCHEN VERBINDET UND IST EIN BESONDERES ERLEBNIS

Von wegen viele Köche verderben den Brei – in der Küche der Abendakademie wird gemeinsam gekocht, gebacken und gebrutzelt. Denn Kochen verbindet – vor allem, wenn man es in guter Gesellschaft tut. Gemeinsam in den Töpfen rühren, ausprobieren, abschmecken und dann die kulinarischen Köstlichkeiten auch essen, das macht einfach Spaß und gute Laune.

Unsere „Gemeinsam“ - Kochkursreihe richtet sich gezielt an Alle, die Lust auf gemeinsames Schnippeln, Rühren, Probieren und Genießen haben. Offen, entspannt und mit viel Freude am gemeinsamen Tun entsteht ein Abend, der Appetit auf mehr macht: Auf neue Rezepte, neue Kontakte, gemeinsames Erleben, vielleicht ein neues Lieblingsessen oder neue Freundschaften.

Egal ob eigentlich eher küchenfern oder bereits passionierter Hobbykoch – in unseren Kursen zählt vor allem die Freude am Tun. Hier finden sich Menschen zusammen, die das Kochen als gemeinschaftliches Erlebnis entdecken wollen. Auch Kinder kochen gerne mit. In der professionellen Akademieküche gibt es einen Herd speziell für Kinder und auch eine Küchenzeile für Menschen mit Einschränkungen. Kochen dürfen hier alle, egal ob groß oder klein, ob jung oder alt oder im Rollstuhl.

Herzhaft Herbstlich

Vegetarische Gerichte mit allem, was die Region saisonal zu bieten hat, lecker zubereitet und „alltagstauglich“ gekocht – das ist herzhaft herbstlich! Es gibt Maronensuppe, Semmelknödel mit Pilzragout, Salat und Apfel- oder Zwetschgencrumble. Gemeinsam gekocht in lockerer Atmosphäre und netten Gesprächen am Herd.

H216040 Christiane Säubert, Ernährungscoach (IHK)
Mi, 15.10., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
36 € zzgl. 12 - 15 € Lebensmittelkosten

Kochen von Mann zu Mann: Hackfleischgerichte aus Mutters Küche

Herzhafte Hackfleischgerichte, die viele noch aus ihrer Kindheit kennen - klassisch, bodenständig und voller Geschmack, das ist lecker und schmeckt! Gemeinsam bereiten wir drei traditionelle Rezepte zu, wie sie früher oft auf dem Familientisch standen. Der Kurs richtet sich an Männer, die Lust haben, selbst den Kochlöffel zu schwingen und dabei vertraute Gerichte neu für sich zu entdecken.

H216140 Matthias Dengel
Do, 23.10., 18 - 21.45 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
34 € zzgl. 18 € Lebensmittelkosten

Kochen von Mann zu Mann: Rollbraten-Abend

Wir bereiten zwei Schweinerollbraten und einen Putenrollbraten zu. Als Beilage gibt es ganz klassisch Knödel. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, ihre Kochkenntnisse zu erweitern und sich an aufwendigere Fleischgerichte heranzuwagen.

H216142 Matthias Dengel
Mo, 17.11., 18 - 21.45 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
34 € zzgl. 20 € Lebensmittelkosten

Pasta, Pudding, Powerfood

Wir kochen gemeinsam und lassen es uns später in lockerer Atmosphäre schmecken: Grünkohl-Chips, Schwarzwurzelsuppe, selbstgemachte Pasta mit Linsen „Bolognese“ und Pudding.

H216042 Christiane Säubert, Ernährungscoach (IHK)
Mi, 19.11., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
36 € zzgl. 12 - 15 € Lebensmittelkosten

Kochen von Mann zu Mann: Glühwein-Abend (ab 18 Jahre)

In diesem besonderen Kochkurs kreieren wir gemeinsam ein festliches 3-Gänge-Menü, in dem Glühwein in jedem Gang eine zentrale Rolle spielt - ob als Bestandteil einer Soße oder in einem raffinierten Dessert. Ideal auch als Inspiration für ein außergewöhnliches Weihnachtsmenü!

H216144 Matthias Dengel
Do, 27.11., 18 - 21.45 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
34 € zzgl. 25 € Lebensmittelkosten

Weihnachtsbäckerei für Groß und Klein

1 Erwachsener und 1 Kind (5-12 Jahre)

Plätzchenduft liegt in der Luft! In unserem gemütlichen Weihnachtskurs zaubern Eltern und Kinder gemeinsam himmlische Leckereien. Neben Backspaß und Kreativität steht vor allem das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Wir naschen, verzieren und genießen die Vorfreude.

H216350 Manuela Bonelli
Sa, 29.11., 11 - 15 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
Gebühr pro Person.
33 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten pro Person.

Nikolausmenü

Wir zaubern gemeinsam etwas Leckeres zum Nikolaus: Rote-Bete-Carpaccio, Kürbis-Apfel-Suppe, Nussbraten & Cranberry Sauce mit Sellerie-Kartoffel-Püree sowie Lebkuchenmousse oder Marzipanhörnchen.

H216044 Christiane Säubert, Ernährungscoach (IHK)
Mi, 3.12., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
36 € zzgl. 12 - 15 € Lebensmittelkosten

Wrap & Roll vietnamesisch (vegetarisch)

1 Erwachsener und 1 Kind (6-13 Jahre)

Die Zubereitung eigener köstlicher und nahrhafter Gerichte mit frischen Zutaten ist das Thema dieses Kochkurses. Mit Wrap and Roll haben Sie schon beim Zubereiten, Kochen und Genießen viel Freude. Es ist toll, wenn Sie auch diese Freude und Inspiration mit Ihrem Kind zusammen erleben und teilen.

H220852 Thuy Dao
Sa, 6.12., 10.30 - 14.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
Gebühr pro Person.
33 € zzgl. 16 € Lebensmittelkosten pro Person.

Weihnachtliche Geschenke aus der Küche

Süße und herzhafte Gaben werden zubereitet und in schöne Gläser gefüllt - fertig zum Verschenken: Scharfer Schoko-Kirschkuchen im Glas, süßer Kürbiskern-Riegel, fruchtiger Weihnachtslikör, minziges Zitronengelee, Orient-Gewürz-Zucker, Cranberry-Chili-Salz, scharfes Petersilienöl, Feigen-Gewürz-Essig und ein Chutney. Alle Rezepte sind vegetarisch.

H216180 Petra Kunz, Hauswirtschafterin
Sa, 13.12., 12.30 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Lehrküche
36 € zzgl. 25 € Kosten für Lebensmittel und Gläser

Mannheimer Abendakademie

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

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

Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

KOCHEN: SPECIALS

OKTOBER

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 25. Okt., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Mannheim, Altes Rathaus, **15 €,** H215006

NOVEMBER

★ Chili-Tasting - in 8 scharfen Saucen um die Welt
Mi, 12. Nov., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H215012

★ Die Welt der Schokolade (Tasting)
Mi, 12. Nov., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H215020

JANUAR

NEU **★ Schokolade und Rum -Tasting (Mindestalter 18 Jahre)**
Do, 22. Jan., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H215022

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 31. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Mannheim, Altes Rathaus, **15 €,** H215003

FEBRUAR

Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“
Sa, 14. Feb., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Mannheim, Altes Rathaus, **15 €,** H215004

KOCH- UND BACKSCHULE

SEPTEMBER

NEU **Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub - Kulinarische Urlaubserinnerungen**
Di, 23. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H216108

OKTOBER

NEU **Herbstküche: Kürbis und mehr**
Mo, 6. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216190

NEU **★ Schwäbische Küche**
Mo, 13. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216191

Herbstliche Tapas
Do, 16. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216103

NEU **★ Moderne Torten mit Buttercreme & Dekor, maximal 4 Teilnehmende**
2 x ab Di, 21. Okt., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **90 €,** H216324

Herbstliche Genüsse aus Topf und Pfanne
2 x ab Do, 30. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **63 €,** H216136

NOVEMBER

NEU **Alles Zimt oder was? Hefeschnecken deluxe**
Di, 11. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H216340

★ Knusperglück & Plätzchenzauber - Die weihnachtliche Backstube
Di, 18. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H216336

NEU **Knödel - neue Ideen für Feinschmecker:innen**
Mo, 24. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216192

DEZEMBER

NEU **★ Backen für Weihnachten**
Mo, 1. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216360

NEU **★ BlutzuckerBalace für Zwischendurch - Snacks und Süßes neu gedacht**
Di, 9. Dez., 17.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216366

NEU **Genussvoll und leicht durch die Feiertage - Weihnachten in Blutzucker-Balance**
Di, 16. Dez., 17.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216196

JANUAR

NEU **★ BlutzuckerBalance - Frühstücksfreuden**
Do, 8. Jan., 17.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H216206

★ Sweet Party-Hits: Cupcakes & Cakepops
Do, 22. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H216378

FEBRUAR

NEU **★ Naked Cakes und Semi Naked Cakes, für Anfänger:innen, max. 4 Teilnehmende**
Di, 3. Feb., 17 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H216384

★ Torten backen zu Valentinstag, max. 4 Teilnehmende
Fr, 13. Feb., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H216390

GLOBAL COOKING

SEPTEMBER

Peruanische Inka-Küche
Fr, 19. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H220408

★ Pho - traditionelle vietnamesische Suppe mit Huhn
Sa, 20. Sep., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220806

NEU **★ Kochen auf Italienisch (Sprachkenntnisse: ab A2)**
Fr, 26. Sep., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H220350

OKTOBER

★ Tofuherstellung und vietnamesische vegane Gerichte
Sa, 4. Okt., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220814

NEU **★ Streetfood aus Südvietnam**
Do, 9. Okt., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220818

Türkische Herbstküche (vegetarisch)
Di, 14. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H221912

Pho - tradtitionelle vietnamesische Nudelsuppe (vegan und vegetarisch)
Mo, 20. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H220824

Traditionelle indische Küche (vegetarisch und vegan)
Fr, 24. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H221314

Spanische Küche
Sa, 25. Okt., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H220320

NEU **Vietnamesische Herbstgerichte**
Mo, 27. Okt., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220828

NEU **Laos‘ traditionelle Gerichte**
Fr, 31. Okt., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220832

NOVEMBER

Wrap & Roll vietnamesisch (vegan und vegetarisch)
Mo, 3. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220836

★ Peruanische Küche - ein Fest für die Sinne
Fr, 7. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H220428

★ Juwelen der persischen Küche
Sa, 8. Nov., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H221540

Türkische Herbstküche
Mo, 10. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H221916

Kreativ vegan kochen (vietnamesisch)
Do, 13. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220842

Wrap & Roll vietnamesisch
Do, 20. Nov., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220846

DEZEMBER

Vietnamesisches Streetfood (vegetarisch)
Fr, 5. Dez., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220850

NEU **Vietnamesische Winterküche**
Fr, 12. Dez., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220858

Streetfood aus Nordvietnam
Mo, 15. Dez., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220862

Peru: Moderne Inkaküche
Fr, 19. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H220432

Indische Küche: Curry, Naan und Co
Mo, 22. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H221332

JANUAR

Japanische Küche
Mi, 14. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H220720

NEU **Paneer-Currys (vegetarisch)**
Fr, 16. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H221340

★ Italienisches Streetfood - la dolce vita auf die Hand
Sa, 17. Jan., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H220332

★ Tofuherstellung und vietnamesische vegetarische Gerichte
Sa, 24. Jan., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220868

Vietnamesische Küche
Mo, 26. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H220872

Türkische Winterküche
Do, 29. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H221920

Wrap & Roll vietnamesisch (vegan und vegetarisch)
Fr, 30. Jan., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220876

FEBRUAR

★ Türkische Meze
Do, 5. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H221924

NEU **★ Streetfood aus Central Vietnam (Hue)**
Fr, 6. Feb., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220880

Gourmetgenuss aus Persien (schnelle Gerichte)
Sa, 7. Feb., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H221548

Pho (vegan und vegetarisch)
Do, 12. Feb., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220884

NEU **★ Liebe geht durch den Magen: Vietnamesische Festgerichte (vegetarisch), Paarkurs**
Sa, 14. Feb., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220888

NEU **★ Vietnamesische Festgerichte**
Sa, 21. Feb., 10.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H220892

Türkische Winterküche (vegetarisch)
Di, 24. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H221928

★ Südindische Klassiker (vegetarisch-vegan)
Fr, 27. Feb., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H221348

Peruanische Alltagsküche
Sa, 28. Feb., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H220444

GETRÄNKEKUNDE

NOVEMBER

Einführung in die japanische Teezeremonie
Sa, 29. Nov., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H223020

JANAUR

Zubereitung und Verkostung von feinem japanischen Tee
Sa, 24. Jan., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H223026

GASTLICHKEIT

JANUAR

NEU **★ Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept**
4 x ab Do, 8. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online, **55 €,** H225020

★ Erstellen Sie Ihren eigenen Gartenplan!
5 x ab Do, 29. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H225080

Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Dorit Rode
0621 1076-116
d.rode@abendakademie-mannheim.de

GEMEINSAM TANZEN, GEMEINSAM SPASS HABEN!

Tanzen schafft ein Gefühl der Verbindung. Wenn wir gemeinsam tanzen, haben wir die Chance, uns näherzukommen und neue Freundschaften zu knüpfen. Gemeinsam Tanzen hat viele positive Effekte auf die psychische, emotionale und körperliche Gesundheit. Es hilft, soziale Fähigkeiten zu verbessern, Gefühle auszudrücken und zu entspannen.

Es gibt viele verschiedene Arten des Tanzens, die man gemeinsam ausprobieren und genießen kann. Ob es sich dabei um traditionelle Folklore-Tänze, um Hip-Hop-Moves, um klassisches Ballett oder Line Dance handelt – Tanzen bietet verschiedene Wege, um sich auf persönlicher Ebene miteinander zu verbinden und eine lebensfrohe Gemeinschaft aufzubauen.

Tanzen als gesellschaftliches Ereignis - das steht bei der Abendakademie im Mittelpunkt. Am 18. Oktober gibt es den Line Dance Flashmob. Getanzt wird eine einfache Choreographie zu mitreißender Musik. Und mitmachen dürfen alle! Ob jung oder alt, Tanzprofi oder Anfänger:in. Der Spaß steht im Mittelpunkt. Gemeinsam einfach mal was ausprobieren, dazu laden auch die vielen Workshops und Kurse zum Tanzen ein.

Cool und lässig sind die Move4Fun Kurse für Kinder und Jugendliche - angesagte Choreografien zu aktuellen Chart-Hits und Hip-Hop-Tracks. Alle werden zum Star auf der Tanzfläche - mit bester Laune, Energie und jeder Menge Style! Also einfach mitmachen und loslegen.

Tanzen steht für Lebensfreude, es stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und hält fit. Durch das gemeinsame Tanzen lernen Menschen sich besser kennen und schaffen neue Bindungen. Gleichzeitig wird das Interesse an anderen Kulturen und Musik geweckt. Soziales Tanzen ist somit eine tolle Möglichkeit, um sich körperlich und mental fit zu halten.

Move4Fun

für Kinder 8 - 12 Jahren

Hier gibt es coole Moves und angesagte Choreografien aus aktuellen Musikvideos. Gemeinsam üben wir einfache Hip-Hop-Schritte und haben jede Menge Spaß beim Tanzen - fast wie auf der Bühne!

H204120 Ania Marin
Di, 17 - 18 Uhr, 6 x ab 16.9.
55 € Abendakademie, Raum 601

Move4Fun

für Jugendliche 13 - 17 Jahren

In diesem Kurs geht es um angesagte Choreografien zu aktuellen Chart-Hits und Hip-Hop-Tracks.

H204122 Ania Marin
Di, 18 - 19 Uhr, 6 x ab 16.9.
55 € Abendakademie, Raum 601

Zeitgenössisches Ballett

Lust auf Ballett & Flow? In diesem Kurs treffen die klaren Strukturen des klassischen Balletts und die fließenden Bewegungsprinzipien des zeitgenössischen Tanzes aufeinander. Die musikalische Begleitung des Kurses reicht von Hip-Hop über 80er-Pop bis hin zu elektronischen Klängen, um die Verbindung von Technik, Dynamik und Kreativität zu unterstützen.

H202902 Urte Daugirdaite
Mi, 19 - 20.30 Uhr,
3 x ab 8.10.
39 € Abendakademie, Raum 604

Kreativer Kindertanz

für Kinder von 6 - 8 Jahren

Der kreative Kindertanz fördert Beweglichkeit, Koordination und Selbstbewusstsein - ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Raum für eigene Ideen und Fantasie. Es werden erste tänzerische Grundlagen vermittelt, die den Grundstein für weiterführende Tanzrichtungen legen.

H202602 Urte Daugirdaite
Do, 17 - 18 Uhr, 3 x ab 9.10.
26 € Abendakademie, Raum 601

Line Dance Flashmob

Tanzen, Spaß und Gemeinschaft - beim Line Dance Flashmob bringen wir alle spontan in Bewegung! Alle sind willkommen. Gemeinsam tanzen wir eine einfache Choreografie zu mitreißender Musik - mit viel guter Laune. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, an einem Line Dance Workshop teilzunehmen und die Schritte weiter zu vertiefen.

H204003 C. Schneider-Wirsching,
Trainerin C Steptanz,
Country & Western,
Wertungsrichterin,
Weltmeisterin Line Dance
Sa, 18.10., 13 - 13.30 Uhr
frei Abendakademie

Line Dance Workshop

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der ideale Einstieg in die Welt des Line Dance - und die perfekte Vorbereitung auf die anschließende Party: unseren Line Dance Tee.

H204004 C. Schneider-Wirsching
Sa, 18.10., 13.30 - 14 Uhr
Abendakademie, Raum
5 € 605

Move Like a Queen - Tanzworkshop im Stil von Beyoncé / Single Ladies

Lassen Sie uns die beste Choreografie neu zum Leben erwecken - mit kraftvollen Elementen aus Afrodance, Locking, Belly Dance und Body Dance. Gemeinsam entdecken wir die Stärke und Ausdruckskraft der Frauen neu.

H209000 Julie Ntsama Mvodo
Sa, 10 - 11.30 Uhr,
2 x ab 25.10.
29 € Abendakademie, Raum 604

HERBSTFERIEN: Hip-Hop Kurs

für Kinder von 7 - 12 Jahren

Du hast Spaß am Tanzen zu den neuesten Charts und liebst coole Musik? Dann bist Du bei unserem Ferien Hip-Hop Kurs genau richtig. In der Gruppe erlernst Du die Basics im Hip-Hop und Streetdance und lernst deinen eigenen Körper als Ausdrucksmittel zu nutzen. Du triffst andere Gleichaltrige, schließt neue Freundschaften und lässt dein Herz tanzen.

H204105 Frauke Heydenreich
Mo - Do, 9 - 12 Uhr,
4 x ab 27.10.
78 € Abendakademie, Raum 605

ABYA YALA: Nahua Die Kraft der indigenen Frauen Südamerikas

Das 4. Folklore-Event, das die berührende Geschichte von Nahua erzählt - durch eine eindrucksvolle Mischung aus traditionellen Tänzen, Rhythmen und Theater erhalten Sie faszinierende Einblicke in die vielfältigen Kulturen des Kontinents ABYA YALA (heute Amerika). Show und Lateinamerikanische Party mit Animation

H201000 Teo Bone
Sa, 13.12., 18 - 22.30 Uhr
10 € Abendakademie, Saal

ATTITUDE/BURLESQUE

DEZEMBER

NEU ★ **ABYA YALA: Nahua: Die Kraft der indigenen Frauen Südamerikas Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika: Show**
Sa, 13. Dez., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **7 €,** H201001

NEU ★ **ABYA YALA: Nahua: Die Kraft der indigenen Frauen Südamerikas Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika: Show und Party mit Animation**
Sa, 13. Dez., 18 - 22.30 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H201000

NEU ★ **ABYA YALA: Nahua: Die Kraft der indigenen Frauen Südamerikas Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika: Party nach der Show**
Sa, 13. Dez., 19.30 - 22.30 Uhr, Abendakademie, **5 €,** H201002

KLASSISCHES BALLETT, ETC.

SEPTEMBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Fr, 19. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H202120

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
5 x ab Fr, 19. Sep., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H202500

NEU ★ **Sinnlich. Stark. Du - Hot Chair Dance, Workshop**
Sa, 27. Sep., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H202000

OKTOBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Mo, 6. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202101

Contemporary Modern
6 x ab Mo, 6. Okt., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H202800

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Di, 7. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202111

Klassisches Ballett „in der Mitte“
3 x ab Di, 7. Okt., 20.10 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H202401

NEU ★ **Zeitgenössisches Ballett**
3 x ab Mi, 8. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202902

★ **Kreativer Kindertanz (6 - 8 Jahre)**
3 x ab Do, 9. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H202602

NOVEMBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Mo, 3. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202102

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Di, 4. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202112

Zeitgenössisches Ballett
4 x ab Mi, 5. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H202904

★ **Kreativer Kindertanz (6 - 8 Jahre)**
4 x ab Do, 6. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **34 €,** H202604

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 7. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202121

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 7. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202311

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 7. Nov., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **20 €,** H202501

★ **Sinnlich. Stark. Du - Hot Chair Dance, Workshop**
Sa, 8. Nov., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H202004

Contemporary Modern
5 x ab Mo, 17. Nov., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **41 €,** H202801

DEZEMBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Mo, 1. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202103

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Di, 2. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202113

Klassisches Ballett „in der Mitte“
3 x ab Di, 2. Dez., 20.10 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H202403

Zeitgenössisches Ballett
3 x ab Mi, 3. Dez., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202906

★ **Kreativer Kindertanz (6 - 8 Jahren)**
3 x ab Do, 4. Dez., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H202606

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Fr, 5. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202122

Klassisches Ballett, Mittelstufe
3 x ab Fr, 5. Dez., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202312

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
3 x ab Fr, 5. Dez., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H202502

★ **Ballett-Workshop - Ausschnitt aus Nussknacker**
Sa, 6. Dez., 13 - 15 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H202001

JANUAR

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 9. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202123

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 9. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202313

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 9. Jan., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202503

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202104

Contemporary Modern
7 x ab Mo, 12. Jan., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **57 €,** H202802

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Di, 13. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202114

Klassisches Ballett, Mittelstufe
3 x ab Di, 13. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H202304

Klassisches Ballett „in der Mitte“
3 x ab Di, 13. Jan., 20.10 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H202404

FEBRUAR

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Mo, 2. Feb., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202105

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Di, 3. Feb., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202115

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Di, 3. Feb., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202305

Klassisches Ballett „in der Mitte“
4 x ab Di, 3. Feb., 20.10 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **20 €,** H202405

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 6. Feb., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202124

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 6. Feb., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202314

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 6. Feb., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H202504

★ **Ballett-Workshop - zum Valentinstag Ausschnitt aus „Schwanensee“**
Sa, 14. Feb., 13 - 15 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H202003

STEPTANZ

SEPTEMBER

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Fr, 19. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **64 €,** H204104

★ **Line Dance Workshop, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Sa, 20. Sep., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H204000

★ **Line Dance Workshop, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)**
Sa, 20. Sep., 11 - 12 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H204001

Line Dance Workshop: Night Club Two Step und West Coast Swing
Sa, 20. Sep., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €,** H204002

★ Highlightangebot ★ junge vhs Angebot 60+ für Senior*innen Onlinekurs Blended-Learning-Kurs Hybridkurs Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

OKTOBER

Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen
6 x ab Mo, 6. Okt., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **49 €,** H204300

Line Dance, Anfänger:innen
9 x ab Sa, 11. Okt., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **65 €,** H204503

Line Dance, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)
9 x ab Sa, 11. Okt., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **65 €,** H204504

Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)
9 x ab Sa, 11. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €,** H204505

NEU ★ **Line Dance Flashmob**
Sa, 18. Okt., 13 - 13.30 Uhr, U 1, **frei,**
H204003

★ **Line Dance Workshop, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Sa, 18. Okt., 13.30 - 14 Uhr, Abendakademie,
5 €, H204004

★ **Line Dance Tee**
Sa, 18. Okt., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **9 €,**
H204005

J ★ **HERBSTFERIEN: HIP-HOP Kurs (7 - 12 Jahre)**
4 x ab Mo, 27. Okt., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **78 €,** H204105

NOVEMBER

Steptanz-Club
7 x ab Mi, 5. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **53 €,** H204401

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Di, 11. Nov., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **64 €,** H204106

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
5 x ab Fr, 14. Nov., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **64 €,** H204108

J ★ **Hip-Hop Workshop (13 - 17 Jahre)**
Sa, 15. Nov., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
28 €, H204010

Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen
5 x ab Mo, 17. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **41 €,** H204301

JANUAR

★ **Line Dance Workshop, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Sa, 10. Jan., 10 - 11 Uhr, Abendakademie,
10 €, H204006

★ **Line Dance Workshop, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)**
Sa, 10. Jan., 11 - 12 Uhr, Abendakademie,
10 €, H204007

Line Dance Workshop: Walzer und Polka
Sa, 10. Jan., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
19 €, H204008

Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen
7 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **57 €,** H204302

Steptanz-Club
6 x ab Mi, 14. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **45 €,** H204402

Line Dance, Anfänger:innen
9 x ab Sa, 17. Jan., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **65 €,** H204506

Line Dance, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)
9 x ab Sa, 17. Jan., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **65 €,** H204507

Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)
9 x ab Sa, 17. Jan., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €,** H204508

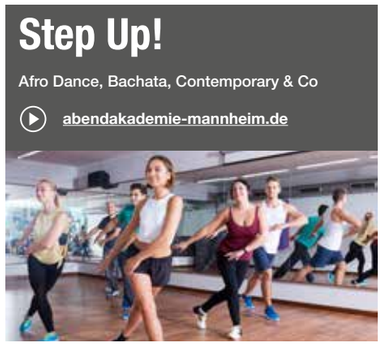
FEBRUAR

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
8 x ab Fr, 6. Feb., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **101 €,** H204112

HipHop, Funk und Souldance (ab 30 Jahre)
7 x ab Di, 10. Feb., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **88 €,** H204110

MÄRZ

Steptanz-Club
6 x ab Mi, 4. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **46 €,** J204400



LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

SEPTEMBER

★ **JAHRESKREISTÄNZE Herbst-Tagundnachtgleiche, max. 7 Teilnehmende**
Sa, 20. Sep., 13 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
21 €, H208201

OKTOBER

NEU ★ **JAHRESKREISTÄNZE „SAMHAIN“, max. 7 Teilnehmende**
Fr, 31. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
21 €, H208203

NOVEMBER

NEU ★ **Tanz der Elemente: Alte afrobrasilianische Tänze und freier Tanz, Workshop**
Sa, 29. Nov., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
18 €, H208005

DEZEMBER

★ **JAHRESKREISTÄNZE Wintersonnenwende**
Mo, 22. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €,** H208204

JANUAR

★ **Tanz der Schamanin, max. 7 Teilnehmende**
3 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **50 €,** H208202

★ **Tänze zum Jahreskreis „IMBOLC“**
Sa, 31. Jan., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
23 €, H208205

★ Highlightangebot J junge vhs Angebot 60+ für Senior*innen Onlinekurs Blended-Learning-Kurs Hybridkurs Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

TÄNZE AUS ALLER WELT

SEPTEMBER

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 20. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209200

OKTOBER

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 4. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209201

★ **Bachata & Stretching, Workshop**
Fr, 10. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
33 €, H209002

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 18. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209202

★ **Bachata Ladystyling, Beginner**
9 x ab Mi, 22. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **83 €,** H209102

★ **Bachata Ladystyling, Intermediate**
9 x ab Mi, 22. Okt., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **122 €,** H209103

NEU ★ **Move Like a Queen - Tanzworkshop im Stil von Beyoncé / Single Ladies**
2 x ab Sa, 25. Okt., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **29 €,** H209000

NOVEMBER

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 22. Nov., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209203

DEZEMBER

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 13. Dez., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209204

JANUAR

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 10. Jan., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209205

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 24. Jan., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209206

FEBRUAR

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 14. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209207

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 28. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H209208

MÄRZ

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 14. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, J209200

Modern African Dance mit Elementen aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen
Sa, 28. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, J209201

KÖRPERPFLEGE UND STYLING

OKTOBER

Farb- und Stilberatung für Frauen
Mi, 15. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, H212310

Das perfekte Make-up
Sa, 25. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, H212108

NOVEMBER

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 6. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, H212312

Farb- und Stilberatung für Frauen
Di, 18. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, H212314

Wie werde ich zur Stilikone - Kleidercoaching
Sa, 22. Nov., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
89 €, H212328

Das perfekte Make-up Ü50
Sa, 22. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, H212116

DEZEMBER

Farb- und Stilberatung für Frauen
Di, 2. Dez., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €,**
H212316

JANUAR

Farb- und Stilberatung für Frauen
Di, 13. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, H212318

Das perfekte Make-up
Sa, 24. Jan., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, H212110

FEBRUAR

Das perfekte Make-up Ü50
Sa, 28. Feb., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
34 €, H212118

★ Highlightangebot J junge vhs Angebot 60+ für Senior*innen Onlinekurs Blended-Learning-Kurs Hybridkurs Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

DIE KRAFT DES MITEINANDERS - LASST UNS VERBUNDENHEIT FEIERN!

In einer Zeit, in der Einsamkeit zur Volkskrankheit geworden ist und Menschen aller Altersgruppen betroffen sind - in einer Welt, die oft laut, schnell und konkurrenzbetont wirkt – setzt dieser Impulsabend ein Zeichen. Für Miteinander, für Offenheit und für echte Begegnungen auf Augenhöhe: Mit offenen Gesprächen, ehrlichem Austausch und interaktiven Impulsen. Ein Abend, der Herz und Verstand gleichermaßen berührt und zum Zuhören, Lachen und Nachdenken einlädt.

Soziale Beziehungen sind ein wesentlicher Faktor für unser Wohlbefinden. Auch in der wissenschaftlichen Forschung wird Einsamkeit zunehmend als bedeutendes Gesundheitsrisiko anerkannt. Das Gefühl, allein zu sein, kann sowohl für die psychische als auch für die körperliche Gesundheit negative Auswirkungen haben. Einsamkeit kann beispielsweise Depressionen oder soziale Phobien auslösen. In Bezug auf körperliche Erkrankungen wurden bisher vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Folge von Einsamkeit untersucht.

An diesem Abend steht die Kraft des Miteinanders im Mittelpunkt. Wir investieren in bestehende Beziehungen und knüpfen neue - achtsam, neugierig und offen.

Ministerium für Glück und Wohlbefinden

Ein Impulsabend zur Steigerung des Bruttonationalglücks mit „Glücksministerin“ Gina Schöler

Gina Schöler leitet die bundesweite Initiative „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“, um mit bunten Aktionen und Angeboten wie Workshops und Vorträgen zur Aktivität aufzurufen und gemeinsam das „Bruttonationalglück“ zu steigern.

Alltagsnah, auf Augenhöhe und mit viel Spaß lädt sie dazu ein, Teil dieser positiven Bewegung zu werden. Auf vielfältige und kreative Weise regt sie zum Umdenken und Handeln an: Wie wollen wir leben? Was zählt wirklich und was macht uns glücklich? Als gebürtige „Monnemerin“, Macherin und leidenschaftliche Weltverbesserin hat sie ihren eigenen Beruf erfunden: Glücksministerin.

Mi, 11. Feb., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Gina Schöler, 15 €, H231001

Entspannung - Happy Monday

Beim Happy Monday Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seine Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. Der Kurs wird über die Plattform Zoom angeboten. Der Anmeldelink geht Ihnen vor Kursbeginn zu und ist während der gesamten Kursdauer gültig.

H234000 Annkatrin Seidler
Mo, 20.15 - 20.45 Uhr,
6 x ab 22.9.
36 € Online

Kreative Auszeit: Ein Tag für Entspannung, Entfaltung und Inspiration

In diesem Workshop dürfen Sie sich Zeit nehmen und sich kreativ entfalten. Mit Entspannungsübungen und Yoga kommen Sie zur Ruhe, mit Fantasiereisen und intuitiver Malerei erfahren Sie Botschaften aus Ihrer Seele und mit der aktiven Tanzmeditation erleben Sie bewegte und bewegende Momente.

H232000 Nina Pfister,
Farb- und Stilberaterin,
Entspannungstrainerin
Sa, 27.9., 10 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 604
52 € inkl. 5 € Materialkkosten

Meditation und achtsame Cacao-Zeremonie

Die Cacaozeremonie geht auf ein uraltes Ritual der Maya- und Inkakultur zurück. Es wurde über Generationen weitergegeben - heute wird das schamanische Ritual weltweit praktiziert. Eine Cacaozeremonie öffnet einen Raum, um sich mit dem inneren Selbst zu verbinden. Angeleitete Meditationen und die Wirkung des Cacaos ermöglichen mit der eigenen inneren Klarheit und Weisheit in Kontakt zu kommen. Die Heilpflanze hilft Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte auf geistiger sowie körperlicher Ebene zu aktivieren.

H236001 Susanne Aruna Klinger
Fr, 14.11., 18.30 - 21 Uhr
Abendakademie, Raum 602
zzgl. 5 € für den Cacao,
direkt mit der Kursleitung
22 € zu verrechnen

HERBST.Edition Zirkeltraining für Body and Mind

5 Schritte zu körperlichem und mentalem Wohlbefinden

Gemeinsam gut für Herbst und Winter aufstellen - mit unserem ‚Zirkeltraining‘ für körperliches und mentales Wohlbefinden! Dieser besondere Tag bietet die Möglichkeit sich individuell zu entfalten und gleichzeitig in der Gemeinschaft besondere Momente zu erleben. Basierend auf Zielen und Vorgaben der WHO, führt eine Kombination aus fünf Schritten zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Balance: Achtsamkeit, Bewegung, Neues lernen, Etwas geben, Verbindung mit anderen.

Mit nur einem Ticket geht es durch alle fünf Schritte auf dem Weg zum persönlichen Wohlbefinden: Das Ticket umfasst die Teilnahme an vier Workshops (inklusive aller Materialkosten) sowie ein gemeinsames Buffet. Ebenso bieten wir Ihnen Getränke auf Spendenbasis an.

H231000 Kursleiter:innenteam
Sa, 15.11., 10 - 14 Uhr
30 € Abendakademie, Foyer

Yoga gegen Stress und zur Vorbeugung von Depressionen

Stress und Depressionen können über einen kurzen Zeitraum am Tag oder über mehrere Tage hinweg anhalten. Wenn sie nicht gelöst werden, können sie über einen längeren Zeitraum auftreten und dazu führen, dass sich der Körper müde und der Geist antriebslos fühlt. Im Übungsteil lernen und erleben Sie Yoga-Übungen, die dabei helfen, Stress und negative Energie abzubauen und Ihren Körper und Geist stark und frisch zu machen.

H247052 Thuy Dao, Yogalehrerin
Sa, 29.11., 11 - 14 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 602

Visionboard-Kreativ-Special: „Meine Ziele und Träume 2026“

Intensiv-Workshop mit Tandem-Coaching im Atelier. Wir arbeiten mit Farben, Wort- und Bildschnipseln, Fotokarton und viel Fantasie! In diesem Workshop ist Raum, über eigene Träume und Ziele für das neue Jahr nachzudenken und diese zu visualisieren.

H232003 Dr. Sarah Weber,
Lektorin und Coach,
Bettina Dengl,
Kunsttherapeutische Beraterin
Sa, 17.1., 10 - 15 Uhr
58 € Abendakademie, Raum 401

Mannheimer Abendakademie

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

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

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

FLEXIBLER KURSBEGINN

★ Raucherentwöhnungskurs
Flexibler Kursbeginn., Online, **149 €,** H230104

★ Abnehmen mit dem Super Lecker, Satt und Gut Gelaunt-Prinzip
Flexibler Kursbeginn, Online, **129 €,** H230110

SEPTEMBER

Glutenfrei außer Haus und auf Reisen: das Rundum-Sicher-Paket
Di, 23. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **9 €,** H230105

Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen
Mi, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230001

Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen
Mo, 29. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230004

OKTOBER

Mehr als nur satt: Ihr Teller für echte Energie
Di, 7. Okt., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **9 €,** H230107

Gesund & stark - Der Einstieg in Krafttraining, Ernährung & nachhaltige Gewohnheiten
Mi, 8. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **11 €,** H230112

★ Zyklusgerechtes Essen - Kraftvoll durch jede Phase
Sa, 11. Okt., 15 - 17.30 Uhr, Online, **25 €,** H230125

Kräuterspaziergang entlang des Neckars
So, 12. Okt., 14 - 16 Uhr, Treff: Haltestelle Seckenheim OEG-Bahnhof, **16 €,** H230340

Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen
Mo, 13. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230005

★ Intuitiv essen - bewusst genießen, natürlich satt!
Sa, 18. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **17 €,** H230118

★ Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen?
Mo, 20. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H230000

Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt
Do, 30. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230002

Gesundheitsbezogene Online-Werbung - Wie finde ich vertrauensvolle Informationen im Netz?
Do, 30. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230003

NOVEMBER

Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen
Mo, 17. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230006

★ Aromapflege bei verschiedenen Gelenkserkrankungen
Mi, 26. Nov., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **12 €,** H230132

DEZEMBER

★ Zyklusgerechtes Essen - Kraftvoll durch jede Phase
Di, 9. Dez., 18.30 - 21 Uhr, Online, **25 €,** H230126

Kontaminationsfreie Küche mit Zöliakie: so wird Ihr Zuhause zur Gluten-Schutzzone
Di, 9. Dez., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **9 €,** H230106

★ 10 grüne Weihnachtsgeschenke für Naturliebhabende
Do, 11. Dez., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H230180

Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen
Mo, 15. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei,** H230007

JANUAR

★ Intuitiv essen - bewusst genießen, natürlich satt!
Sa, 10. Jan., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **17 €,** H230120

★ Abnehmen durch Achtsamkeit
3 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **42 €,** H230122

Entspanntes Kiefergelenk: lachst du schon oder knackst du noch?
Mi, 28. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H230144

FEBRUAR

★ Zyklusgerechtes Essen - Kraftvoll durch jede Phase
Mi, 18. Feb., 17 - 19.30 Uhr, Online, **25 €,** H230127

MENTALE GESUNDHEIT

OKTOBER

★ Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper
Sa, 11. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H231121

★ Tanz Dich frei - Mit verschiedenen Rhythmen Blockaden lösen, Kleingruppe
6 x ab Mi, 15. Okt., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H231100

★ Schreib das Drehbuch deines Lebens neu: Ein Seminar für Menschen, die ihre Leichtigkeit wiederentdecken möchten
Sa, 18. Okt., 14 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **21 €,** H231012

Bildungszeit: Sich leichter verständigen, sich besser verstehen - Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Mi, 22. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **210 €,** H231200

Bildungszeit: Stopp dem Selbstzweifel - Wie du dich nicht länger kleinmachst
Sa, 25. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H231020

★ Tanz der Elemente: Verbindung zum tiefen inneren Wesen aufnehmen, Workshop
Sa, 25. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H231110

NOVEMBER

★ HERBST.Edition: Zirkeltraining für Body and Mind - 5 Schritte zu körperlichem und mentalem Wohlbefinden
Sa, 15. Nov., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Foyer, **30 €,** H231000

Bildungszeit: Mit dem Herzen sprechen - Ein Aufbauseminar in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Mi, 19. Nov., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **210 €,** H231201

★ Tanz Dich frei - Mit verschiedenen Rhythmen Blockaden lösen, Kleingruppe
6 x ab Mi, 26. Nov., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H231101

DEZEMBER

Bildungszeit: Sich leichter verständigen, sich besser verstehen - Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Mi, 10. Dez., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **210 €,** H231202

Bildungszeit: Entscheidungen mit Klarheit - Wie du mutig deinen eigenen Weg findest
Fr, 12. Dez., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H231021

JANUAR

★ Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper
Sa, 17. Jan., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H231123

Bildungszeit: Vom Stress zur inneren Stärke - Wie du Ängste überwindest und Resilienz aufbaust
Di, 27. Jan., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H231022

★ Tanz der Elemente: Verbindung zum eigenen tiefen inneren Wesen aufnehmen, Workshop
Sa, 31. Jan., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H231111

FEBRUAR

★ Tanz Dich frei - Mit verschiedenen Rhythmen Blockaden lösen, Kleingruppe
6 x ab Mi, 4. Feb., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H231102

★ Die Kraft des Miteinanders - Lasst uns Verbundenheit fördern und feiern! Ein Impulsabend mit „Glücksministerin" Gina Schöler
Mi, 11. Feb., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, **15 €,** H231001

★ Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper
Sa, 14. Feb., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H231124

Bildungszeit: Mit dem Herzen sprechen - Ein Aufbauseminar in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Mi, 25. Feb., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **210 €,** H231203

STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

SEPTEMBER

Atme dich gesund: Die Kraft unseres Atems für mehr Gesundheit und zur Stressreduzierung
8 x ab Fr, 26. Sep., 19 - 19.45 Uhr, Online, **48 €,** H232108

★ Kreative Auszeit: ein Tag für Entspannung, Entfaltung und Inspiration Methodenmix, Vorkenntnisse nicht erforderlich
Sa, 27. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H232000

OKTOBER

I AM - ICH BIN
3 x ab Mi, 1. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **46 €,** H232026

★ Grüne Glücksorte in Mannheim - Ein Spaziergang ins Glück mit Nina Badelt
So, 5. Okt., 13.30 - 16 Uhr, Treff: Hotel Speicher 7, **31 €,** H232010

NOVEMBER

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
6 x ab Di, 4. Nov., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H232104

★ Wege zur besseren Gesundheit Kurs für Menschen in Rekonvaleszenz nach einer Krebserkrankung
6 x ab Mi, 5. Nov., 13.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **57 €,** H232122

Das Jahresrad und Naturspiritualität - Rituale für innere Balance und mentale Gesundheit
Mi, 12. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr, Online, **16 €,** H232002

Gesund Denken - Kreativ Visualisieren, Atmen, erkennen, auflösen und neue Ziele setzen
3 x ab Do, 13. Nov., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **62 €,** H232030

Trommeln, Tanzen und Entspannen - das innere Kind wiederentdecken mit Elementen aus dem Lachyoga
3 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H232020

DEZEMBER

I AM - ICH BIN
3 x ab Mi, 3. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **46 €,** H232027

JANUAR

Trommeln, Tanzen und Entspannen - das innere Kind wiederentdecken mit Elementen aus dem Lachyoga
3 x ab Mi, 7. Jan., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H232021

Gesund Denken - Kreativ Visualisieren, Atmen, erkennen, auflösen und neue Ziele setzen
3 x ab Do, 8. Jan., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **62 €,** H232031

Das Glück eine Frau zu sein - das eigene Potential erkennen und erstrahlen lassen, Methodenmix
3 x ab Fr, 9. Jan., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H232041

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
6 x ab Di, 13. Jan., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H232106

Visionboard-Kreativ-Special: „Meine Ziele und Träume 2026“, Intensiv-Workshop, Kleingruppe
Sa, 17. Jan., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **58 €,** H232003

AUTOGENES TRAINING, PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

FLEXIBLER KURSBEGINN

Entspannen mit Autogenem Training - für mehr Gelassenheit im Alltag
Flexibler Kursbeginn im Zeitraum vom 01.03. bis 31.08.2025., Online, **39 €,** H234004

SEPTEMBER

Entspannung - Happy Monday verschiedene Entspannungsmethoden
6 x ab Mo, 22. Sep., 20.15 - 20.45 Uhr, Online, **36 €,** H234000

NOVEMBER

Entspannung - Happy Monday verschiedene Entspannungsmethoden
6 x ab Mo, 10. Nov., 20.15 - 20.45 Uhr, Online, **36 €,** H234001

JANUAR

Entspannung - Happy Monday verschiedene Entspannungsmethoden
5 x ab Mo, 12. Jan., 20.15 - 20.45 Uhr, Online, **30 €,** H234002

FEBRUAR

Entspannung - Happy Monday verschiedene Entspannungsmethoden
5 x ab Mo, 23. Feb., 20.15 - 20.45 Uhr, Online, **30 €,** H234003

FELDENKRAIS®

SEPTEMBER

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
6 x ab Do, 30. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H235018

MEDITATION

SEPTEMBER

★ Klangmeditation mit vorbereitender Hatha-Yoga-Sequenz, Workshop
Sa, 27. Sep., 14.15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H236350

OKTOBER

NEU Schwebezeit - Meditative Mittagspause in der Hängematte für alle, die kurz loslassen und langfristig auftanken möchten, Kleingruppe
3 x ab Do, 2. Okt., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **19 €,** H236220

Vipassana-Meditation zur Umwandlung von destruktiven Verhaltensmustern, Kleingruppe
3 x ab Mo, 6. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H236201

Skandha-Meditation - Die Kunst des Loslassens, für Fortgeschrittene, Kleingruppe
3 x ab Mo, 6. Okt., 19.15 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H236202

Einführung in die Zen-Meditation
4 x ab Mo, 27. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H236100

NOVEMBER

Meditation - Ruhe finden, Kraft schöpfen
3 x ab Mo, 3. Nov., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H236203

Lichtmeditationen - Energie, Schutz und Transformation durch Licht, Kleingruppe
5 x ab Mo, 3. Nov., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **76 €,** H236204

NEU Schwebezeit - Meditative Mittagspause in der Hängematte für alle, die kurz loslassen und langfristig auftanken möchten, Kleingruppe
3 x ab Do, 6. Nov., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **19 €,** H236222

NEU ★ Loslassen & Lauschen: Klangmeditation mit sanfter Bewegung, keine Vorkenntnisse nötig
5 x ab Do, 6. Nov., 19 - 20 Uhr, Online, **43 €,** H236351

Schamanische Reise mit der Seneca-Kraftmeditation, für Fortgeschrittene, Kleingruppe
3 x ab Fr, 7. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **64 €,** H236205

NEU ★ Meditation und achtsame Cacao-Zeremonie
Fr, 14. Nov., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **22 €,** H236001

★ Die Rauhnächte beginnen - Vorbereitung & Einkehr, Workshop, Kleingruppe
Sa, 29. Nov., 12 - 16 Uhr, Abendakademie, **37 €,** H236211

DEZEMBER

Lichtatmung und Meditation zur Winterzeit - Innere Balance und Heilung
3 x ab Do, 4. Dez., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H236207

Dynamische Chakrameditation - Osho, für Fortgeschrittene, Kleingruppe
3 x ab Do, 4. Dez., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **66 €,** H236208

★ Meditation in der Adventszeit - Zurück zur Stille, zurück zum Licht
3 x ab Sa, 6. Dez., 12 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H236209

★ Die Rauhnächte beginnen: Vorbereitung & Einkehr, Kurs
2 x ab Fr, 12. Dez., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **44 €,** H236212

JANUAR

★ 60+ Bildungszeit: Acem Meditation - Skandinavische Gelassenheit für Beruf und Alltag basierend auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen
Sa, 17. Jan., 9.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **61 €,** H236000

Lichtmeditationen - Energie, Schutz und Transformation durch Licht, Kleingruppe
5 x ab Do, 29. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **76 €,** H236210

QIGONG UND TAI CHI CHUAN

SEPTEMBER

Qigong, Anfänger:innen und Übende
9 x ab Fr, 19. Sep., 15.30 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **88 €,** H238040

Qigong, Anfänger:innen
9 x ab Fr, 19. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **88 €,** H238004

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende
5 x ab Di, 23. Sep., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H238014

Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule
5 x ab Di, 23. Sep., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H238020

NEU Qigong im Sitzen
5 x ab Di, 23. Sep., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H238050

OKTOBER

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
4 x ab Mi, 1. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238242

Bewegtes Qigong, Anfänger:innen
10 x ab Mi, 1. Okt., 18.05 - 19.20 Uhr, Diesterwegschule, **94 €,** H238008

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen
4 x ab Mi, 1. Okt., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238208

Bewegtes Qigong, Teilnehmende mit mindestens 1 Semester Qigong-Erfahrung
10 x ab Mi, 1. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Diesterwegschule, **111 €,** H238070

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen
10 x ab Mo, 6. Okt., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H238210

Tai Chi Chuan Vertiefungskurs, Chen-Stil, mind. 1 Semester Vorerfahrung
10 x ab Mo, 6. Okt., 19.25 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H238270

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen
6 x ab Sa, 11. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H238228

Wirbelsäulen-Qigong / Basisübung des Chan Mi Qigong, Workshop
2 x ab Fr, 17. Okt., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H238116

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende
4 x ab Di, 28. Okt., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H238016

Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule
4 x ab Di, 28. Okt., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238022

NEU Qigong im Sitzen
4 x ab Di, 28. Okt., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238052

Qigong, Anfänger:innen und Übende
8 x ab Di, 28. Okt., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **94 €,** H238032

NOVEMBER

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende
4 x ab Di, 25. Nov., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H238018

Qigong am Morgen: Verjüngung der Wirbelsäule
4 x ab Di, 25. Nov., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238024

NEU Qigong im Sitzen
4 x ab Di, 25. Nov., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H238054

DEZEMBER

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Sa, 20. Dez., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **12 €,** H238276

JANUAR

Qigong, Anfänger:innen und Übende
8 x ab Fr, 9. Jan., 15.30 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H238042

Qigong, Anfänger:innen
8 x ab Fr, 9. Jan., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H238006

Qigong, Anfänger:innen und Übende
7 x ab Di, 13. Jan., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **83 €,** H238034

YOGA

SEPTEMBER

Vinyasa Yoga, Teilnehmende mit Yogakenntnissen
5 x ab Sa, 20. Sep., 10.30 - 11.30 Uhr, Online, **40 €,** H243020

Swing Yoga
10 x ab Mi, 24. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H239104

Swing Yoga
10 x ab Mi, 24. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H239106

Yoga XL - Hatha Yoga für Menschen mit Übergewicht, Kennenlernkurs
Fr, 26. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **12 €,** H243090

★ Hatha Yoga - Schwerpunkt Wurzelchakra
2 x ab Sa, 27. Sep., 13 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H243050

OKTOBER

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65, mit Vorkenntnissen
6 x ab Mi, 1. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H239414

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
6 x ab Mi, 1. Okt., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **59 €,** H244222

Faszienyoga
6 x ab Mi, 1. Okt., 20 - 21.15 Uhr, Online, **59 €,** H243012

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 60, Anfänger:innen
6 x ab Do, 2. Okt., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H239406

Faszienyoga und Entspannung für die Mittagspause
6 x ab Do, 2. Okt., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H242806

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
6 x ab Do, 2. Okt., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H244212

Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit
10 x ab Do, 2. Okt., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **79 €,** H243080

★ Kundalini Yoga und die weibliche Urkraft, Workshop exklusiv für Frauen
Sa, 4. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H247010

Faszienyoga - flexibel trainieren
6 x ab Di, 7. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **71 €,** H243004

Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga und Wirbelsäulengymnastik
6 x ab Di, 7. Okt., 18 - 19.15 Uhr, Online, **59 €,** H244252

★ Meditatives Yin Yoga für mehr Ruhe und Gelassenheit
6 x ab Di, 7. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **71 €,** H243072

★ Hatha Yoga - Schwerpunkt Sakralchakra
2 x ab Do, 9. Okt., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H243052

Yoga XL - Hatha Yoga für Menschen mit Übergewicht
8 x ab Fr, 10. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **94 €,** H243092

Yoga und Pilates zur Stärkung und Mobilisierung des Beckenbodens und der Wirbelsäule
Sa, 11. Okt., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H247016

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 14. Okt., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H240314

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 14. Okt., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **59 €,** H240416

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
8 x ab Mo, 20. Okt., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **94 €,** H240228

★ Yoga - Psyche in Bewegung
8 x ab Di, 21. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **63 €,** H240001

★ Hatha Flow Yoga und Breathwork am Morgen
7 x ab Mi, 22. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **83 €,** H240208

Hatha Yoga, Anfänger:innen Kennenlernkurs
Mi, 22. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H240012

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
8 x ab Mi, 22. Okt., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H240424

★ Yoga und Ayurveda im Herbst - Workshop für Körper, Geist und Seele
Do, 23. Okt., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **21 €,** H247020

★ Hatha Yoga - Schwerpunkt Nabelchakra
2 x ab Do, 23. Okt., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H243054

Faszienyoga zum Kennenlernen
Sa, 25. Okt., 10.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **17 €,** H247024

★ Rückenstärkung und Mobilisierung durch Yoga
Sa, 25. Okt., 13.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **21 €,** H247026

★ Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem
5 x ab Mo, 27. Okt., 19.30 - 20.15 Uhr, Online, **30 €,** H243032

Yoga für den Rücken
6 x ab Do, 30. Okt., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H244014

NOVEMBER

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Di, 4. Nov., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H240222

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Di, 4. Nov., 17.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H240324

Yoga für die Mittagspause
7 x ab Mi, 5. Nov., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **42 €,** H242824

Hatha Yoga, Anfänger:innen
6 x ab Mi, 5. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H240032

★ Präventives Yoga - aktiv das Wohlbefinden steigern
4 x ab Fr, 7. Nov., 14.15 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H240091

Yoga auf dem Stuhl
5 x ab Fr, 7. Nov., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H239462

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mo, 10. Nov., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H240128

Yoga für den Rücken
6 x ab Mo, 10. Nov., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H244018

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65, mit Vorkenntnissen
6 x ab Mi, 12. Nov., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H239416

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
6 x ab Mi, 12. Nov., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **59 €,** H244224

Faszienyoga
6 x ab Mi, 12. Nov., 20 - 21.15 Uhr, Online, **59 €,** H243014

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 60, Anfänger:innen
6 x ab Do, 13. Nov., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H239408

Faszienyoga und Entspannung für die Mittagspause
6 x ab Do, 13. Nov., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **36 €,** H242808

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
6 x ab Do, 13. Nov., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H244214

Faszienyoga - flexibel trainieren
5 x ab Di, 18. Nov., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **59 €,** H243006

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 18. Nov., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H240330

Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga und Wirbelsäulengymnastik
5 x ab Di, 18. Nov., 18 - 19.15 Uhr, Online, **50 €,** H244254

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 18. Nov., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H240332

★ Meditatives Yin Yoga für mehr Ruhe und Gelassenheit
5 x ab Di, 18. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **59 €,** H243074

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 18. Nov., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **59 €,** H240436

★ Hatha Yoga in der Adventszeit
4 x ab Fr, 28. Nov., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H240010

★ Mantra und Klang Yoga, Workshop
Sa, 29. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **20 €,** H247048

★ Yoga gegen Stress und zur Vorbeugung von Depressionen
Sa, 29. Nov., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H247052

DEZEMBER

Swing Yoga
10 x ab Mi, 3. Dez., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H239108

Swing Yoga
10 x ab Mi, 3. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H239110

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

Unterstütze uns dabei, die psychische Gesundheit der Mannheimer Bevölkerung zu erfassen.

Die Forschungsergebnisse sollen dazu beitragen, Risiken für unsere Gesundheit besser zu verstehen und die Versorgung mit Behandlungsangeboten gezielter zu planen.

Du wohnst in Mannheim, bist zwischen 14 und 35 Jahren alt und fühlst dich entweder psychisch gesund, gestresst oder hast eine psychische Erkrankung?

Dann mach mit!

Je nachdem, bei welchen Studienteilen du mitmachst, erhältst du eine Aufwandsentschädigung von 40 bis 340 Euro.

Du kannst auf Deutsch, Englisch, Türkisch oder Russisch teilnehmen.

Du möchtest mitmachen?

Melde dich bei uns und wir besprechen gemeinsam die nächsten Schritte.
So erreichst das Studienteam:
Tel. 0621 1703 - 1932 (Telefonische Sprechzeit: Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr)
E-Mail: Mako-studie@zi-mannheim.de

Foto: adobestock.com / © Armin Staudt

Erfahre mehr:

MAKO Mannheimer Inzidenz- und Kohortenstudie

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

JANUAR

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
8 x ab Mi, 7. Jan., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H240448

NEU ★ **Präventives Yoga - aktiv das Wohlbefinden steigern**
4 x ab Fr, 9. Jan., 14.15 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H240092

Yoga auf dem Stuhl
4 x ab Fr, 9. Jan., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H239464

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Mo, 12. Jan., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **71 €,** H240276

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H240160

Yoga für den Rücken
6 x ab Mo, 12. Jan., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H244040

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Di, 13. Jan., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H240280

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Di, 13. Jan., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H240360

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Di, 13. Jan., 18.40 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **83 €,** H240362

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
7 x ab Di, 13. Jan., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **59 €,** H240460

Hatha Yoga, Anfänger:innen, Kennenlernkurs
Mi, 14. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H240014

NEU ★ **Mit Yoga in das neue Jahr**
2 x sb Sa, 17. Jan., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H240011

Hatha Yoga, Anfänger:innen
6 x ab Mi, 21. Jan., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **48 €,** H240072

Faszienyoga - flexibel trainieren
5 x ab Di, 27. Jan., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie und Online, **59 €,** H243008

Rückenstärkung und -mobilisierung durch Yoga und Wirbelsäulengymnastik
5 x ab Di, 27. Jan., 18 - 19.15 Uhr, Online, **50 €,** H244256

NEU ★ **Meditatives Yin Yoga für mehr Ruhe und Gelassenheit**
5 x ab Di, 27. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **59 €,** H243076

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65, mit Vorkenntnissen
5 x ab Mi, 28. Jan., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H239418

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
5 x ab Mi, 28. Jan., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **50 €,** H244226

Faszienyoga
5 x ab Mi, 28. Jan., 20 - 21.15 Uhr, Online, **50 €,** H243016

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 60, Anfänger:innen
5 x ab Do, 29. Jan., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H239410

Faszienyoga und Entspannung für die Mittagspause
5 x ab Do, 29. Jan., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H242810

Yoga und Pilates für Beckenboden und Wirbelsäule Stärkung und Mobilisierung
5 x ab Do, 29. Jan., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H244216

FEBRUAR

★ **Hatha Yoga - Schwerpunkt Herzchakra**
2 x ab Sa, 7. Feb., 13 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H243056

MASSAGE

NOVEMBER

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 29. Nov., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H249008

DEZEMBER

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 6. Dez., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H249010

FEBRUAR

Entspannungsmassage für den Rücken - unser Special zu Valentinstag, Paarkurs
Sa, 14. Feb., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H249012

AQUA-KURSE

SEPTEMBER

Aquakonditionstraining
9 x ab Fr, 26. Sep., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €,** H251248

DEZEMBER

Aquakonditionstraining
10 x ab Fr, 5. Dez., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **90 €,** H251250

FITNESS/PRÄVENTION

FLEXIBLER KURSBEGINN

Fitness-Workout - der 10 Wochen-Fitnesskurs zur Ganzkörperkräftigung
Flexibler Kursbeginn., Online, **119 €,** H254005

Faszien & Beweglichkeit
Flexibler Kursbeginn., Online, **119 €,** H254006

SEPTEMBER

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
5 x ab Fr, 19. Sep., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H255001

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
5 x ab Fr, 19. Sep., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H255003

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
5 x ab Fr, 19. Sep., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H255005

Afro Dance Workout
Sa, 20. Sep., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €,** H257010

Zumba®
12 x ab Mo, 22. Sep., 16.50 - 17.50 Uhr, Abendakademie, **95 €,** H257001

Power Fit Mix
6 x ab Mo, 22. Sep., 19.30 - 20 Uhr, Online, **36 €,** H254070

★ **Fit in den Tag für sportlich Aktive!**
3 x ab Do, 25. Sep., 8.30 - 9.30 Uhr, Abendakademie, **23 €,** H254025

Yoga für Fitness
10 x ab Do, 25. Sep., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **82 €,** H258001

barre concept® - das Workout an der Ballettstange
5 x ab Fr, 26. Sep., 16.45 - 18 Uhr, Abendakademie, **61 €,** H257020

Dance It - Cardio Groove
5 x ab Fr, 26. Sep., 18.05 - 19.05 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H257030

Bodyfit •••/•••
Sa, 27. Sep., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H254122

OKTOBER

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken
5 x ab Do, 2. Okt., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H255102

Afro Dance Workout
Sa, 4. Okt., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €,** H257011

Bodyfit ••/•••
4 x ab Di, 7. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H254052

BarreMotion
3 x ab Mi, 8. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H257026

★ **Mobility - Beweglich und entspannt in den Tag starten, auch für Anfänger:innen geeignet**
7 x ab Do, 9. Okt., 7.15 - 8 Uhr, Online, **34 €,** H254100

Bodyfit ••/•••
Sa, 11. Okt., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H254124

NEU ★ **Mobility - Mehr Beweglichkeit für Schultern, Wirbelsäule und Handgelenke, Staffel 1**
2 x ab Fr, 17. Okt., 15 - 17 Uhr, Online, **30 €,** H254101

Afro Dance Workout
Sa, 18. Okt., 11.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **13 €,** H257012

Bodyfit ••/•••
Sa, 25. Okt., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H254126

NOVEMBER

Fit und flexibel mit Faszientraining in der Mittagspause
5 x ab Mo, 3. Nov., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **24 €,** H254004

Bodyfit
4 x ab Mo, 3. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H254023

Pilates & Bauch Beine Po •
7 x ab Mo, 3. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie und Online, **56 €,** H256042

Pilates
7 x ab Mo, 3. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie und Online, **56 €,** H256052

Pilates & Faszien
4 x ab Mo, 3. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H256016

Bauch Beine Po & Rückenfit
4 x ab Di, 4. Nov., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H254016

Bodyfit
4 x ab Di, 4. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H254017

Bodyfit ••/•••
4 x ab Di, 4. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H254054

BarreMotion
4 x ab Mi, 5. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **34 €,** H257027

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining
3 x ab Do, 6. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **22 €,** H266115

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
3 x ab Do, 6. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **22 €,** H267005

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken
4 x ab Do, 6. Nov., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **31 €,** H255104

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
7 x ab Fr, 7. Nov., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H255007

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
7 x ab Fr, 7. Nov., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H255009

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
7 x ab Fr, 7. Nov., 11.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H255011

NEU ★ **Mobility - Mehr Beweglichkeit für Hüfte, Knie und Sprunggelenke, Staffel 1**
2 x ab Fr, 7. Nov., 15 - 17 Uhr, Online, **30 €,** H254103

barre concept® - das Workout an der Ballettstange
6 x ab Fr, 7. Nov., 16.45 - 18 Uhr, Abendakademie, **70 €,** H257021

Dance It - Cardio Groove
6 x ab Fr, 7. Nov., 18.05 - 19.05 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H257031

NEU ★ **Mobility - Mehr Beweglichkeit für Schultern, Wirbelsäule und Handgelenke, Staffel 2**
2 x ab Sa, 8. Nov., 9 - 11 Uhr, Online, **30 €,** H254102

Bodyfit ••/•••
Sa, 8. Nov., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **10 €,** H254128

**★ Bewege dich frei:
Schmerz und Bewegungstherapie
nach Liebscher & Bracht, Workshop**
Sa, 8. Nov., 11 - 13 Uhr, Abendakademie,
26 €, H254090

Power Fit Mix
6 x ab Mo, 10. Nov., 19.30 - 20 Uhr, Online,
36 €, H254071

**★ Mobility - Mehr Beweglichkeit für
Hüfte, Knie und Sprunggelenke, Staffel 2**
2 x ab Sa, 15. Nov., 9 - 11 Uhr, Online, **30 €,**
H254104

Bodyfit ••/•••
Sa, 22. Nov., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **10 €,** H254130

Afro Dance Workout
Sa, 22. Nov., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257013

**Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung
und Bauchtraining**
4 x ab Do, 27. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **31 €,** H266111

**Pilates,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
4 x ab Do, 27. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **31 €,** H267003

DEZEMBER

Bodyfit
3 x ab Mo, 1. Dez., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **23 €,** H254021

Pilates & Faszien
3 x ab Mo, 1. Dez., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **23 €,** H256011

Funktionsgymnastik & Rückenfit
3 x ab Di, 2. Dez., 9 - 10 Uhr, Abendakademie,
23 €, H255012

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe
3 x ab Di, 2. Dez., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **23 €,** H256014

Bauch Beine Po & Rückenfit
3 x ab Di, 2. Dez., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **23 €,** H254011

Bodyfit
3 x ab Di, 2. Dez., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **23 €,** H254014

**Workouts,
die sich lohnen**
Heute die Fitness von morgen trainieren
abendakademie-mannheim.de

Bodyfit ••/•••
3 x ab Di, 2. Dez., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **22 €,** H254056

BarreMotion
3 x ab Mi, 3. Dez., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **26 €,** H257028

Yoga für Fitness
10 x ab Do, 4. Dez., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **82 €,** H258002

**Ganzkörpertraining
mit Schwerpunkt Rücken**
3 x ab Do, 4. Dez., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **22 €,** H255106

Bodyfit ••/•••
Sa, 6. Dez., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, H254132

Afro Dance Workout
Sa, 13. Dez., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257014

JANUAR

**Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung
und Bauchtraining**
8 x ab Do, 8. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **59 €,** H266112

**Pilates,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
8 x ab Do, 8. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €,** H267004

**Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt
Rücken**
4 x ab Do, 8. Jan., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **31 €,** H255108

Afro Dance Workout
Sa, 10. Jan., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257015

Bodyfit
7 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H254022

Pilates & Bauch Beine Po •
7 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie und Online, **56 €,** H256044

Pilates
7 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie und Online, **56 €,** H256054

Pilates & Faszien
7 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H256013

Power Fit Mix
5 x ab Mo, 12. Jan., 19.30 - 20 Uhr, Online,
30 €, H254072

Funktionsgymnastik & Rückenfit
7 x ab Di, 13. Jan., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H255013

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe
7 x ab Di, 13. Jan., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H256015

Bauch Beine Po & Rückenfit
7 x ab Di, 13. Jan., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H254012

Bodyfit
7 x ab Di, 13. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **51 €,** H254015

Bodyfit ••/•••
3 x ab Di, 13. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **22 €,** H254058

Bodyfit ••/•••
Sa, 17. Jan., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **10 €,** H254134

Afro Dance Workout
Sa, 24. Jan., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257016

Bodyfit ••/•••
Sa, 31. Jan., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **10 €,** H254136

FEBRUAR

Bodyfit ••/•••
4 x ab Di, 3. Feb., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **31 €,** H254060

**Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt
Rücken**
4 x ab Do, 5. Feb., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **31 €,** H255110

Bodyfit ••/•••
Sa, 14. Feb., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, H254138

Afro Dance Workout
Sa, 14. Feb., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257017

Power Fit Mix
5 x ab Mo, 23. Feb., 19.30 - 20 Uhr, Online,
30 €, H254073

Bodyfit ••/•••
Sa, 28. Feb., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
10 €, H254140

Afro Dance Workout
Sa, 28. Feb., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** H257018

MÄRZ

Afro Dance Workout
Sa, 14. Mrz., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** J257010

Afro Dance Workout
Sa, 28. Mrz., 11.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **13 €,** J257011

SPORTARTEN

SEPTEMBER

★ Bogenschießen, Schnupper Workshop
Sa, 20. Sep., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und
Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **36 €,**
H278030

SELBSTVERTEIDIGUNG

SEPTEMBER

★ Selbstverteidigung für Frauen, Workshop
Sa, 20. Sep., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
21 €, H279200

OKTOBER

**★ Selbstverteidigung für Kinder,
8 - 12 Jahre, Workshop**
Sa, 18. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H279201

NOVEMBER

**★ Kampfsport für Senioren -
Fit, Selbstbewusst & Aktiv**
6 x ab Sa, 8. Nov., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €,** H279230

**★ Selbstverteidigung für Erwachsene,
Workshop**
Sa, 22. Nov., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
21 €, H279202

DEZEMBER

**★ Selbstverteidigung für Jugendliche,
12 - 18 Jahre, Workshop**
Sa, 13. Dez., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H279203

JANUAR

★ Selbstverteidigung für Frauen, Workshop
Sa, 17. Jan., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
21 €, H279204

**★ Kampfsport für Senioren -
Fit, Selbstbewusst & Aktiv**
6 x ab Sa, 17. Jan., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €,** H279232

FEBRUAR

**★ Selbstverteidigung für Kinder,
8 - 12 Jahre, Workshop**
Sa, 21. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie,
18 €, H279205

ELTERNSCHULE

OKTOBER

**Mutterschaftsgeld,
Elterngeld und Elternzeit**
Mo, 6. Okt., 17 - 18.30 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei,** H280078

NOVEMBER

**Mutterschaftsgeld,
Elterngeld und Elternzeit**
Mo, 3. Nov., 17 - 18.30 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei,** H280082

DEZEMBER

**Mutterschaftsgeld,
Elterngeld und Elternzeit**
Mo, 1. Dez., 17 - 18.30 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei,** H280086

SCHWANGERSCHAFT

OKTOBER

Yoga für Schwangere
4 x ab Mo, 20. Okt., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **39 €,** H281110

NOVEMBER

Yoga für Schwangere
4 x ab Mo, 17. Nov., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **39 €,** H281112

JANUAR

Yoga für Schwangere
5 x ab Mo, 12. Jan., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **47 €,** H281114

KUNST UND KULTUR UNTER EINEM DACH

EIN VIELFÄLTIGES UND BUNTES PROGRAMM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Abendakademie hat im Juli 2025 die Jugendkunstschule übernommen und aus der Insolvenzmasse der Freien Kunstakademie Mannheim für den symbolischen Preis von einem Euro gekauft. Damit ist nicht nur die Jugendkunstschule gerettet, sondern auch das Programm der Abendakademie für Kinder und Jugendliche deutlich erweitert worden. Eine klare Win-Win Situation, sagt Geschäftsführerin Susanne Deß.

Was war die Motivation der Abendakademie, die Jugendkunstschule zu übernehmen?
Wir haben schon immer Kunst und Kultur für Kinder und Jugendliche angeboten. Allerdings gingen diese Kurse in unserem sehr großen Gesamtprogramm immer etwas unter. Außerdem verbinden viele Menschen den Namen Abendakademie eher mit Bildung und Angeboten für Erwachsene. Da ist es hilfreich, jetzt einen Namen zu haben, bei dem junge Menschen und Familien gleich das finden, was sie suchen. Wir wollen den zukunftsorientierten Schwerpunkt auf Kinder und Jugendliche setzen, neue Zielgruppen gewinnen und junge Menschen an das Programm der Abendakademie heranführen.

Was wird die Abendakademie mit der Jugendkunstschule anbieten?
Wir werden das bisherige Angebot der Jugendkunstschule natürlich weiterführen. Aber wir werden es auch ergänzen. Wir haben Werkstätten, wir haben einen Schwerpunkt Ton und Keramik mit unseren professionellen Brennöfen, wir werden neue Angebote schaffen im Bereich Textiles Werken, wir haben Nähmaschinen und vieles mehr. Natürlich wird bei uns auch gemalt, gebastelt und gezeichnet. Wir werden aber auch übergreifend einen neuen Schwerpunkt setzen mit dem Thema Nachhaltigkeit. Upcycling, Recycling, welche Materialien nutzen wir und wie gehen wir sparsam mit ihnen um – das werden wir umsetzen.

Hier gehts zum Newsletter
Einfach abonnieren und immer die aktuellen Angebote der Jugendkunstschule bekommen.

Es gibt aber auch Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche?
Tanz und Bewegung gehören für uns auch zu Kultur und Kunst. In unseren Ballettsälen im sechsten Stock bieten wir Ballettkurse für Kinder und Jugendliche an. Für Einsteiger aber auch für Fortgeschrittene. Wer es etwas lässiger mag, für den gibt es auch Hip-Hop oder andere Möglichkeiten, frei und ungezwungen zu tanzen. Ebenso wird es Angebote im Bereich Theater und Musik geben.

Wie wird denn diese Erweiterung des Angebots im Haus der Abendakademie angenommen?
Mit großer Freude natürlich! Für uns ist das eine große Chance und eine Bereicherung. Die Kolleginnen und Kollegen, die jetzt an diesem Projekt arbeiten, sind sich mit mir einig, dass wir hier eine großartige Perspektive für Kinder und Jugendliche schaffen.

Wo findet man das Angebot der Jugendkunstschule?
Natürlich auf der Homepage der Abendakademie – gleich auf den ersten Blick. Der Name Jugendkunstschule bleibt übrigens erhalten, ebenso auch die gleichnamige Website. Sie führt dann direkt zur Abendakademie. Der gewohnte Weg für alle, die bisher mit der Jugendkunstschule zu tun hatten, bleibt also. Außerdem richten wir einen eigenen Newsletter ein. Der informiert alle Interessierten regelmäßig über das Programm der Jugendkunstschule.

Das Interview mit Susanne Deß führte Frauke Kühnl.

Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Funda Uzun
0621 1076-205
f.uzun@abendakademie-mannheim.de

KINDER KUNST KULTUR

DAS KUNTERBUNTE ANGEBOT DER JUGENDKUNSTSCHULE

Die künstlerisch-gestalterische Arbeit fördert die kreativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Unter dem Motto „Alle Künste unter einem Dach“ gibt es viele Ideen und Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen und eigenes Können zu entdecken. Ob Mal- oder Zeichenkurse, Keramik oder experimentelles Gestalten, Comic- und Manga-Kurse, Näh- und Textilkurse, Theater-Workshops und Tanzangebote bis zu digitaler Mediengestaltung und Programmieren – an der Jugendkunstschule ist fast alles möglich.

Die Angebote gibt es für Kinder und Jugendliche sowie für Familien in unterschiedlichen Formaten: Mal als längerfristige Projekte, als Workshops, eintägige Kurse, Ferienprogramme oder Familienspecials.

Unser gesamtes Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage

Kunstpiraten offene Werkstatt für Kinder von 6 - 10 Jahre
Auf dem Programm stehen Experimente mit Fotografie, mit Ton oder mit Spaghetti.
Ziel ist es, unterschiedliche Techniken kennenzulernen und eigene Ideen umzusetzen.
Sa, 27. Sep., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 30 €, H197710

Kreatives Malen - eine bunte Entdeckungsreise für Kinder ab 6 Jahre
In jedem Kind steckt ein kleiner Künstler! Zusammen machen wir uns auf den Weg, um Farben, Formen und unsere eigene Fantasie zu entdecken. Mit Wasserfarben, Pastellkreide und Acrylpaste wird gepinselt, gematscht und ausprobiert.
8 x ab Mi, 8. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 96 €, H197720

Eltern-Kind-Werkstatt für einen Erwachsenen und ein Kind, 4 - 7 Jahre
Basteln, bauen oder malen miteinander und auf Augenhöhe – eine kreative Erfahrung.
Sa, 18. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 39 €, H197700

Töpferwerkstatt für Kinder ab 10 Jahre max. 8 Kinder
In der bunten Werkstatt wird Ton zur Kunst. Die Kreativität kennt keine Grenzen und mit Keramikfarben kommt Farbe ins Spiel und in den Ofen.
5 x ab Di, 4. Nov., 16 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 110 €, H197716

Eltern-Kind-Atelier: Porträts Zeichnen für einen Erwachsenen und ein Kind, ab 8 Jahre
In diesem gemeinsamen Zeichenkurs geht es um Techniken mit Bleistift und Kohle. Dabei liegt ein besonderer Fokus darauf, wie Licht und Schatten in einem Gesicht dargestellt werden können.
Mi, 26. Nov., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 39 €, H197705

GEMEINSAM SCHREIBEN, GEMEINSAM LESEN UND GEMEINSAM ZUR BUCHMESSE

Wer schreibt, verbringt viel Zeit alleine – aber wer in der Gruppe schreibt, findet Kontakte und Möglichkeiten, eigene Texte in einem geschützten Rahmen in einer kleinen Gruppe zu präsentieren. Die Ansätze sind vielfältig – es gibt Kurse für Menschen, die immer schon schreiben und sich austauschen wollen, Angebote, wie man einen Plot für seine Geschichte entwickelt, Unterstützung dabei, Erlebtes aufzuschreiben.

Karita Gebert bietet seit langem einen Kurs zum autobiographischen Schreiben für Senior:innen an, in diesem Semester ist der Workshop für Senior:innen und ihre Angehörigen neu dazugekommen.

Sie haben einen Kurs „Ich und du - Schreiben für Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen“ ausgearbeitet. Wie kann man sich das vorstellen?
Meine Idee ist, dass sich Paare bilden. Großmütter oder Großväter schreiben gemeinsam mit den Enkelkindern oder Eltern mit ihren Kindern. Die Generationen setzen sich mit dem gleichen Thema auseinander und schreiben jeweils ihren eigenen autobiografischen Text dazu. Erst erfolgen kurze Aufwärmübungen zum Schreiben, dann wird sich an die Geschichte gemacht. Es ist zunächst ein Workshop, den ich anbiete, dann soll sich daraus ein fortlaufender Kurs entwickeln.

Was versprechen Sie sich davon, Jung und Alt zusammenzubringen?
Es sind mehrere Generationen und diese haben auf ihre eigene Art und Weise viel und vor allem unterschiedliches erlebt. Die jüngsten Teilnehmer:innen sollten mind. 18 Jahre sein, die ältesten ab 50 Jahre. Bringt man sie zusammen und lässt sie über dasselbe Thema schreiben, entstehen interessante Texte mit ganz individuellen Perspektiven. Die Themen sind unverfänglich. Das Ziel ist es, die eigene Kreativität und die der Anderen anzuregen, sich miteinander auszutauschen, Feedback zu geben und voneinander zu lernen.

Sie sind schon sehr lange hier an der Abendakademie, erst als Teilnehmerin, dann als Dozentin: Was hat Sie zum Schreiben gebracht?
Meine Tochter hat den Anstoß gegeben. Ich bin viel gereist und sie meinte: Schreib das mal auf! Angefangen habe ich mit kleinen Rundbriefen. Dann habe ich selbst einen Kurs zum autobiografischen Schreiben an der Abendakademie besucht und bin dabeigeblieben. Heute gebe ich selbst Kurse, aber das Schreiben bleibt für mich vor allem eines: ein lebendiger Weg, Erinnerungen und Gedanken zu teilen.

Das Interview mit Karita Gebert führte Sophia Mader

Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt
12 x ab Di, 7. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 25 €, H137000

Erlebt und Aufgeschrieben für Seniorinnen und Senioren
10 x ab Do, 9. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 60 €, H137010

Das Literarische Quadrat am Donnerstag - Schreibwerkstatt
11 x ab Do, 9. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 22 €, H137001

Ich und du - Schreiben für Seniorinnen und Senioren und ihre Nachkommen
2 x ab Fr, 7. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 28 €, H137011

Zeitfenster: MÄRCHEN - Mannheim-Märchen selbst schreiben
3 x ab Mi, 19. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 51 €, H137002

Plotten mit der Schneeflockenmethode - Schreibwerkstatt
Sa, 24. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 51 €, H137003

GEMEINSAMES LESEN - DOPPELTES GLÜCK

Lesekreise sind gerade sehr angesagt und haben einen großen Zulauf. Manche Gruppen treffen sich schon lange, andere Kurse sind neu entstanden. Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe zu entspannten Gesprächen über unterschiedliche Bücher. In anderen Formaten taucht man an mehreren Terminen in ein Buch besonders tief ein. Da ist garantiert für jede und jeden das passende Angebot dabei.

Feministischer Buchclub: Lust, Körper, Freiheit

H136000 Caroline Lotta Falter
Mi, 18 - 19.30 Uhr, 6 x ab 1.10.
Abendakademie, Raum 412
30 € 14-tägig

Leselust trifft Lesekreis

H136001 Alexander Pfisterer
Di, 18 - 20 Uhr, 5 x ab 16.9.
Abendakademie, Raum 405
73 € monatlich

H136002 Alexander Pfisterer
Di, 18 - 20 Uhr, 5 x ab 23.9.
Abendakademie, Raum 405
73 € monatlich

Literarisches X-tett - Michail Bulgakov: (Der) Meister und Margarita

H136005 Heiko Geier, Germanist
Mi, 17.30 - 20 Uhr, 9 x ab 17.9.
Abendakademie, Raum 410
127 € 14-tägig

„Hast Du das gelesen?“ - Entspannte Gespräche über Bücher

H136006 Gabriele Tütüncü
Mi, 18.30 - 20 Uhr, 5 x ab 18.3.
Abendakademie, Raum 405
20 € monatlich

Und wer immer schon einmal die Frankfurter Buchmesse erleben wollte – das hier ist die Gelegenheit zusammen mit anderen Lesebegeisterten einen Tag auf Deutschlands größtem Buchevent zu verbringen:

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Böttger, Mannheim

BUCHMESSE IN FRANKFURT

Am Samstag, den 18. Oktober 2025, fahren wir im komfortablen Reisebus zur Frankfurter Buchmesse. Erkunden Sie das Herbstereignis der Buch- und Medienbranche und erleben Sie mit uns hautnah Ihre Lieblingsautoren.

Wir treffen etwa gegen 10 Uhr auf dem Frankfurter Messegelände ein. Dort steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung. Um 18.00 Uhr fahren wir nach einem interessanten Messebesuch wieder zurück.

Ehrengast 2025: Die Philippinen werden das Gastland der 77. Buchmesse (15. - 19. Oktober 2025) sein. Mit mehr als 110 Millionen Einwohnern sind sie die dreizehntgrößte Nation der Welt. Auf den 7.641 Inseln werden 183 verschiedenen Sprachen gesprochen. Das südostasiatische Land wird seine Geschichte erzählen. Einer der bekanntesten philippinischen Autoren ist José Rizal, der im 19. Jahrhundert lebte und von dem das Zitat stammt „Imagination peoples the air“. Wir freuen uns darauf, die Stimmen der philippinischen Literatur und Kultur zu erleben!

Sa, 18. Okt., 8.30 - 19 Uhr, Tagestour mit Verena Keller,
Treff: Buchhandlung Böttger, 55 €, H187001

Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Funda Uzun
0621 1076-205
f.uzun@abendakademie-mannheim.de

Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

KULTUR

GANZ GROSSES KINO

SHOW DON‘T TELL - STORYTELLING FÜR VISUELLES ERZÄHLEN

Wenn uns im Kino ein Film so richtig aus den Sesseln reißt, dann steckt ein gutes Drehbuch dahinter. Eine gute Geschichte mitreißend verpackt; das nennt man Visuelles Erzählen. Vor allem für das Schreiben von Drehbüchern ist es wichtig, in Bildern zu denken, relevant ist diese Technik aber auch für alle anderen Geschichten. Im Kurs werden eigene Ideen zu einer fertigen Geschichte entwickelt. Der Fokus liegt dabei vor allem auf dem visuellen Erzählen. Im Kurs werden die Grundlagen der Dramaturgie vermittelt. Es entstehen: Inhaltsangabe, Figurenbeschreibungen, eine Beispielszene sowie der dramaturgische Aufbau der Geschichte, sodass die Teilnehmenden im Anschluss alles haben, um ein gutes Exposé zu schreiben.

Die Schreibwerkstatt findet in Kooperation mit dem 74. Internationalen Filmfestival Mannheim-Heidelberg statt. Gemeinsam können sich die Teilnehmenden zum Abschluss den Film „September 5“ im Cinema Quadrat anschauen. Geplant ist auch eine Masterclass mit Drehbuchautor und Regisseur Tim Fehlbaum.

NEU ★ **Show don‘t tell - Storytelling für visuelles Erzählen**
eine Kooperation mit dem IFFMH
Kleingruppe Max. 10 Teilnehmer:innen
6 x ab Sa, 4. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H137004

74. INTERNATIONALES FILMFESTIVAL MANNHEIM HEIDELBERG

WIR MACHEN UNS GEMEINSAM AUF DEN WEG!

Mit vhs on Tour gibt es im Herbst und Winter wieder spannende Ausflüge und Tagesfahrten. Ob in Mannheim und in der Region oder weiter weg – es gibt vieles zu entdecken. In Mannheim erkunden wir das Carl-Benz Stadion, die Benz Baracken oder den Atomschutzbunker. Mit dem Reisebus geht es zum Beispiel nach Frankfurt, Aschaffenburg oder in die Westpfalz. Bei den Tagesauflügen gibt es viele interessante Einblicke und kulturell oder historisch sachkundige Führungen. Das wichtigste aber: Es ist ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis.

Hier eine Auswahl aus unserem vhs on Tour Programm:

Schwäbisch Gmünd: Silberwarenfabrik und Guggenmusik

Schwäbisch Gmünd ist seit dem 14. Jahrhundert für Gold- und Silberschmiedekunst bekannt. Bei der Führung im Museum in einer ehemaligen Silberwarenfabrik, in der es so aussieht als ob die Arbeiter gerade noch da gewesen wären, gibt es Einblicke in dieses einmalige Zeugnis der Industrialisierungs- und Wirtschaftsgeschichte. Am Nachmittag wird es bunt und auch laut, wenn sich die Guggenmusiker zum Auftakt der Karnevalssaison treffen und ihre Instrumente am Marktbrunnen vom Staub der fasnetslosen Zeit befreien. Auf dem geführten Rundgang durch die historische Altstadt wird sicher die eine oder andere Musikantengruppe gesichtet.

H187006 Jutta Becher
Tagestour
Sa, 15.11., 8.30 - 19 Uhr
88 € Treff: Roonstraße/Kunsthalle

Aschaffenburg: Altstadt, Schloss und Schad-Museum

Man muss nicht weit reisen, um nach Nizza zu kommen. Ein Katzensprung nur ist es jedenfalls nach Bayrisch Nizza- das nämlich ist der inoffizielle Beiname der einstigen Residenzstadt Aschaffenburg. Mildes mediterranes Klima und südliches Flair zeichnen die Stadt am Main aus, deren Spuren bis in die Antike reichen. Im Mittelpunkt steht die romantische Altstadt mit ihren verträumten Gassen und historischen Fachwerkhäusern.

H187005 Jutta Becher
Tagestour
Sa, 11.10., 8.30 - 19 Uhr
86 € Treff: Roonstraße/Kunsthalle

Börse, Palmen, Skyline - Frankfurts Kontrastwelt

Entdecken Sie Frankfurt von seiner grünen und modernen Seite! Am Vormittag begeben wir uns auf einen spannenden Rundgang durch Frankfurts grüne Oasen - mit Palmen, Parks und spannenden Geschichten. Am Nachmittag besuchen wir die Frankfurter Börse.

H187007 Funda Uzun
Tagestour
Fr, 21.11., 8.30 - 18.30 Uhr
78 € Treff: Roonstraße/Kunsthalle

HOLLERI DU DÖDL DI, DIRI DIRI DUDL DÖ

SINGEN MACHT SPASS! SINGEN MACHT GLÜCKLICH!

Wie befreiend und schön es sein kann, gemeinsam zu singen. Das wissen alle, die irgendwann einmal im Leben in einem Chor gesungen haben. Chorsingen für mehr Zusammenhalt – das ist ein neuer Schwerpunkt an der Abendakademie. In einem Chor zu singen; das tut nicht nur der eigenen Seele gut, sondern stärkt auch das Zusammenleben und sorgt damit auch zumindest ein klein wenig für eine funktionierende Gesellschaft.

Unsere Chöre singen von Schlager über Pop bis hin zu Blues und Gospel alles, was das Herz begehrt und die Stimme hergibt. Für ukrainische Kinder gibt es ein ganz besonderes Angebot, der Chor ist jetzt schon sehr beliebt und hilft den Kindern, sich abzulenken von den Ereignissen in ihrer Heimat und hier in Mannheim eine neue Gemeinschaft zu finden.

Und für ganz Mutige und Neugierige gibt es dieses Semester zu ersten Mal einen Jodelkurs. Gejodelt wird nur in den Alpen? Von wegen – Jodeln ist eine internationale Kunst – und lernen kann es übrigens Jede und Jeder. Versprochen!

Chorsingen für ukrainische Kinder
15 x ab Sa, 14. Jun., 14 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **95 €,** G142061

Jodeln lernen - mit Diplom für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Di, ab Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H142060

Singen macht süchtig!
9 x ab Mo, 15. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **144 €,** H142040

Pop Voices mit Silke Hauck
7 x ab Di, 23. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H142000
6 x ab Di, 11. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **42 €,** H142001

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 30. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142050
6 x ab Di, 11. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142051
6 x ab Di, 13. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142052
6 x ab Di, 24. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142053

Chorkonzert „Hoffnung,Liebe,Glück!“
Sa, 18. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **frei,** H140000

Endlich! Das Jodel-Diplom!

Jodeln und Loriot gehören zusammen. Der Meister des tiefgründigen Humors schuf mit der Jodelschule einen unvergesslichen Sketch. In der Jodelschule bekommt man nämlich mit Arbeit und fleißigem Üben das Jodel-Diplom! Und dann man hat was für´s Leben. Mit dieser Geschichte nahm Loriot die Neigung der Deutschen auf die Schippe, mit akribischem Ernst auch für jeden Spaß Regeln aufzustellen und mit einer Prüfung einen Abschluss, ein Zertifikat oder eben ein Diplom zu erlangen. Hauptsache mit Stempel drauf! Da jodeln wir uns eins – just for fun.

KLEINE HÄNDE - GROSSE HÄNDE

WIR PACKEN DAS GEMEINSAM AN!

Ganz egal ob Töpfern, Schreinern, Malen oder Zeichnen – kreative Auszeiten tun allen gut und sind eine tolle Abwechslung im oft stressiger werdenden Alltag. Ein ganz besonderes Erlebnis wird es, wenn Groß und Klein zusammen kreativ werden. Die Angebote Groß und Klein richten sich immer jeweils an ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Das müssen nicht immer die Eltern oder Großeltern sein. Wichtig ist das gemeinsame Erleben und die Freude daran, etwas Neues zu schaffen. Vielleicht kommt ja auch mal die große Schwester mit oder der Onkel.

Es macht Spaß, gemeinsam etwas zu gestalten, kreativ zu werden und Ideen zu entwickeln. Dabei lernt man sich übrigens auch noch mal ganz anders kennen. Denn oft sind es die Kleinen, die mit verblüffenden Vorschlägen die Großen begeistern.

Hier ist eine Auswahl aus unserem Angebot Groß und Klein:

Hämmern, Sägen, Werkeln für Groß und Klein

Komm mit Mama, Papa oder einer anderen coolen Begleitperson in unseren spannenden Werkkurs! Hier werkeln wir gemeinsam ein tolles Holzprojekt und entdecken spielerisch den Umgang mit Werkzeugen.

H175014 Ioannis Dimitropoulos
Sa, 4.10., 10 - 12.30 Uhr
59 € Abendakademie, Raum 403

Porträts Zeichnen für Groß und Klein

Ein gemeinsamer Zeichenkurs für Kinder (ab 8 J.) und Erwachsene. Gemeinsam erlernen die Paare aus je einem Kind und einem Erwachsenen mit Bleistift und Kohle Techniken der Gesichtsdarstellung. Dabei liegt ein besonderer Fokus darauf, wie Licht und Schatten dargestellt werden können.

H165064 Lisa Reinhardt
Sa, 11.10., 10 - 13 Uhr
46 € Abendakademie, Raum 417

Schreinern für Groß und Klein

Hier dreht sich alles um den Spaß am Holz und das gemeinsame Werkeln im Team. In diesem Kurs werden die Großen staunen, was die Kleinen alles können, während die Kleinen erkennen, dass auch die Großen manchmal Hilfe benötigen.

H175011 Bianca Wörns
Sa, 22.11.,
12 - 15.30 Uhr
68 € Abendakademie, Raum 403

KULTUR AM ABEND

OKTOBER

Vom Blütenstaub eines romantischen Abends - Die Jenaer Frühromantik damals und heute
Do, 16. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **7 €,** H130000

MONTAGSVORTRÄGE

OKTOBER

Montagsvorträge - Gesamtpaket
9 x ab Mo, 13. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H131000

Die Anilinerinnen - Frauen in der BASF von 1865 bis heute
Mo, 13. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131001

Hildegard Knef, letzte deutsche Diva, Schauspielerin,Sängerin, Autorin Eine Hommage anlässlich ihres 100. Geburtstags
Mo, 20. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131002

NOVEMBER

Myanmar - Höhepunkte einer langen Reise
Mo, 3. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131003

Der Rote Faden - Textilkunst im 20. Jahrhundert
Mo, 10. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131004

Joachim Ringelnatz
Mo, 17. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131005

Von der Weltstadt zur Hauptstadt: Italiens Kampf um Rom (1861 - 1871)
Mo, 24. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131006

DEZEMBER

Gertrude Bell - Autorin, Archäologin, Agentin
Mo, 1. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131007

Nofretete - Königin von Ägypten
Mo, 8. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131008

Asien - 4 Länder, 4 Radtouren, 4 Abenteuer
Mo, 15. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H131009

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

OKTOBER

Bildvortrag: Verlorene Schätze der Industriekultur - Abrisse im Industriehafen
Di, 21. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H132000

DEZEMBER

Bildvortrag: Die 1920er im Mannheimer Stadtbild
Di, 16. Dez., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei,** H132001

JANUAR

★ Künstlern auf der Spur: Friedensreich Hundertwasser
Sa, 17. Jan., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H132004

★ Unter Männern: Frauen in der Kunstwelt - Ein kunsthistorisches Seminar, Kleingruppe
5 x ab Mo, 19. Jan., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **70 €,** H132003

★ Künstlern auf der Spur: Niki de Saint Phalle
Sa, 31. Jan., 10 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H132005

FRAUENKULTURKREISE

SEPTEMBER

Frauenkulturkreis Innenstadt
10 x ab Mi, 24. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **70 €,** H134004

Frauenkulturkreis Rheinau
10 x ab Mi, 24. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Nachbarschaftshaus Rheinau, **70 €,** H134005

Frauenkulturkreis Gartenstadt
8 x ab Mi, 24. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, **56 €,** H134006

Frauenkulturkreis Schönau
8 x ab Mi, 24. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **56 €,** H134007

Frauenkulturkreis Vogelstang
10 x ab Do, 25. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Vogelstanggemeinde, **70 €,** H134008

OKTOBER

Frauenkulturkreis Feudenheim
10 x ab Di, 7. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Epiphaniaskirche, **70 €,** H134003

MÄNNER-FOREN

SEPTEMBER

Männer-Forum Mannheim-Nord
8 x ab Mi, 24. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **56 €,** H134501

LESUNGEN

SEPTEMBER

★ Lesung von und mit den Literarischen Quadraten „Wege der Nacht“
Do, 25. Sep., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **frei,** H135001

NOVEMBER

★ Weeschd wie isch mään? Spurensuche in Mannheim - Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Nora Noé und Emanuel Goldstein
Sa, 29. Nov., 14.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **18 €,** H135000

LITERATURGESCHICHTE

SEPTEMBER

Literarisches X-tett - Michail Bulgakov: (Der) Meister und Margarita
9 x ab Mi, 17. Sep., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **127 €,** H136005

Leselust trifft Lesekreis - Eine Einladung zum Austausch über aktuelle deutschsprachige Literatur
5 x ab Di, 23. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **73 €,** H136002

OKTOBER

★ Feministischer Buchclub: Lust, Körper, Freiheit
6 x ab Mi, 1. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H136000

MÄRZ

★ Hast Du das gelesen? - Entspannte Gespräche über Bücher
5 x ab Mi, 18. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **20 €,** H136006

SCHREIBEN

SEPTEMBER

Erfundene Welten - Fantasie und Science Fiction schreiben
Sa, 20. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H137005

OKTOBER

★ Show don‘t tell - Storytelling für visuelles Erzählen, Kleingruppe
6 x ab Sa, 4. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H137004

Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt
12 x ab Di, 7. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H137000

Autobiografisches Schreiben für Senior:innen
10 x ab Do, 9. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **60 €,** H137010

Das Literarische Quadrat am Donnerstag - Schreibwerkstatt
11 x ab Do, 9. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €,** H137001

Romankonzeption
Sa, 18. Okt., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H137006

NOVEMBER

★ Ich und du - Schreiben für Senior:innen und ihre Nachkommen
2 x ab Fr, 7. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H137011

★ Zeitfenster: Märchen - Mannheim-Märchen selbst schreiben
3 x ab Mi, 19. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **51 €,** H137002

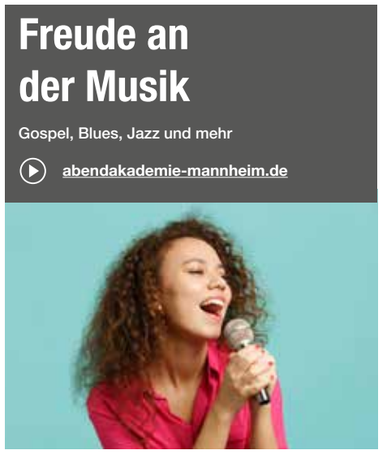
DEZEMBER

★ Miteinander Weihnachten: Erzählcafé
Fr, 5. Dez., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, Foyer, **frei,** H137007

JANUAR

★ Plotten mit der Schneeflockenmethode - Schreibwerkstatt
Sa, 24. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **51 €,** H137003

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



KONZERTE

OKTOBER

Chorkonzert: Hoffnung, Liebe, Glück!
Sa, 18. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **frei,** H140000

NOVEMBER

Papageno und die Zauberflöte: Kinderoper ab 5 Jahre
So, 2. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H140010

Konzert: Musikhochschule und OMM Kultur QuerQuer Kultur
Fr, 7. Nov., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei,** H140001

DEZEMBER

Papageno und die Zauberflöte: Kinderoper ab 5 Jahre
So, 14. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H140011

MÄRZ

Papageno und die Zauberflöte: Kinderoper ab 5 Jahre
So, 22. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H140012

GESANG

SEPTEMBER

Jodeln lernen - mit Diplom für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
7 x ab Di, 2. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H142060

Pop Voices mit Silke Hauck
7 x ab Di, 23. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H142000

are you ready for the Stage? mit Silke Hauck
7 x ab Di, 23. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €,** H142002

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 30. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142050

NOVEMBER

Musical Workshop, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Sa, 8. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **51 €,** H142061

Pop Voices mit Silke Hauck
6 x ab Di, 11. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **42 €,** H142001

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 11. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142051

are you ready for the Stage? mit Silke Hauck
6 x ab Di, 11. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **42 €,** H142003

JANUAR

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 13. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142052

Stimme entdecken - Ein Tag mit Stimmschulung und Chorsingen, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
Sa, 17. Jan., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H142013

FEBRUAR

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 24. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H142053

BLASINSTRUMENTE

SEPTEMBER

Saxophon Einzelunterricht, Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Fr, 19. Sep., 10.45 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **185 €,** H143000

NOVEMBER

Schnupperkurs Blockflöte - Ein Tag, viele Klänge Einzelunterricht für alle Blockflöten - individuell, persönlich, vielseitig, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
Sa, 8. Nov., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **15 €,** H143010

JANUAR

Didgeridoo: Selbstbauen und spielen, Kompaktkurs, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Sa, 24. Jan., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **75 €,** H143070

ZUPFINSTRUMENTE

SEPTEMBER

Einzelunterricht Gitarre Estradenmusik (E- & Akustikgitarre), Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **185 €,** H144020

Einzelunterricht Gitarre Estradenmusik (E- & Akustikgitarre), Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Mi, 24. Sep., 18.45 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **185 €,** H144021

Einzelunterricht Gitarre Estradenmusik (E- & Akustikgitarre), Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Mi, 24. Sep., 19.30 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **185 €,** H144022

OKTOBER

Ukulele, Anfänger:innen, Kleingruppe
8 x ab Do, 9. Okt., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **78 €,** H144012

Ukulele, Aufbaukurs, Kleingruppe
10 x ab Do, 9. Okt., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **97 €,** H144010

Ukulele, Fortgeschrittene, Kleingruppe
10 x ab Do, 9. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **97 €,** H144011

KLAVIER

SEPTEMBER

Klavier (Einzelunterricht), Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
5 x ab Fr, 19. Sep., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **185 €,** H146000

RHYTHMUSINSTRUMENTE

SEPTEMBER

Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen! Percussions - alle Levels
4 x ab Mo, 29. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €,** G148011

NOVEMBER

Schlagzeug-Workshop, Einsteiger:innen, auch für Kinder
Sa, 15. Nov., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **14 €,** H148000

THEATER ERLEBEN

SEPTEMBER

Improvisationstheater, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
6 x ab Mo, 22. Sep., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **68 €,** H150103

NOVEMBER

Improvisationstheater, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
6 x ab Mo, 3. Nov., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **68 €,** H150104

JANUAR

Mit Improvisationstheater schwungvoll ins neue Jahr, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
6 x ab Mi, 14. Jan., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **68 €,** H150105

MÄRZ

OSTERFERIEN: Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! Theatertage für Kinder (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
4 x ab Mo, 30. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **101 €,** J150110

FOTOGRAFIE UND FILMEN: GRUNDLAGEN

NOVEMBER

Einstieg in die Digitalfotografie
3 x ab Sa, 29. Nov., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H155002

DEZEMBER

Einstieg in die Porträtfotografie
3 x ab Sa, 6. Dez., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H155003

OUTDOOR-FOTOGRAFIE

SEPTEMBER

Kreativ „Knipsen“: Dein Einstieg in die etwas andere Fotografie, Kleingruppe
2 x ab So, 28. Sep., 15 - 18 Uhr, Treff: Technoseum, **47 €,** H157000

OKTOBER

Die Mess‘ erwacht, Fotoworkshop
2 x ab So, 5. Okt., 9 - 12 Uhr, Treff: Max-Joseph-Straße/Maybachstraße, **53 €,** H157002

MÄRZ

Fotowalk für Anfänger - Mit der Kamera durch Mannheim, Kleingruppe
2 x ab So, 1. Mrz., 14 - 16 Uhr, Treff: Dalberghaus, bei der Dalbergstatue, **38 €,** H157001

FOTOGRAFIE UND FILMEN: SPECIALS

FEBRUAR

Ausstellung „UN“SHARP“
ab Fr, 6. Feb., 8 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei,** H159000

ZEICHNEN

SEPTEMBER

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Fr, 19. Sep., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165021

Professionelles Zeichnen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
10 x ab Fr, 19. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **88 €,** H165000

Zeichnen und Skizzieren, Grundlagen, Kleingruppe
8 x ab Mo, 22. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H165003

OKTOBER

NEU **Porträts Zeichnen für Groß und Klein, für Kinder (ab 8 Jahre)**
Sa, 11. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **46 €,** H165064

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Fr, 17. Okt., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165022

Zeichnen - von Anfang an! kompakt und intensiv, Kleingruppe
Sa, 18. Okt., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H165004

Manga und Comics zeichnen für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe
Sa, 18. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **41 €,** H165002

HERBSTFERIEN: Manga-Baukasten I - Einführung für Kinder (ab 9 Jahre), Kleingruppe
Fr, 31. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H165027

NOVEMBER

NEU **Comic Helden erfinden für Groß und Klein, für Kinder (ab 6 Jahre)**
Mi, 5. Nov., 15.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H165066

Manga-Baukasten II - Vertiefung Erzähl mit Bildern - erschaffe deinen eigenen Comic, für Kinder (ab 9 Jahre)
Mi, 12. Nov., 15.30 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H165029

Zeichnen am Vormittag, Anfänger:innen, Kleingruppe
5 x ab Fr, 14. Nov., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **80 €,** H165052

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Fr, 21. Nov., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165023

DEZEMBER

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Di, 9. Dez., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165024

Zeichnen Figur und Porträt, Kleingruppe
9 x ab Fr, 12. Dez., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H165001

JANUAR

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Fr, 16. Jan., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165025

Zeichnen am Vormittag, Anfänger:innen, Kleingruppe
6 x ab Fr, 23. Jan., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **80 €,** H165053

Modedesign/Modeillustration, Anfänger:innen, auch für Jugendliche geeignet, Kleingruppe
3 x ab Sa, 31. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H165020

FEBRUAR

Zeichnen für Kids (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
Fr, 6. Feb., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H165026

MALEN

SEPTEMBER

Kalligrafie: Die Farben der Sonne, Kleingruppe
2 x ab Fr, 19. Sep., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H166061

Werkstatt Malerei - Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe
8 x ab Fr, 19. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **123 €,** H166051

Kalligrafie: 2 Schreibwerkzeuge, 1 Schrift, viele Möglichkeiten, Kleingruppe
6 x ab Mo, 22. Sep., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H166062

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
8 x ab Mo, 22. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H166072

NEU **Das Erwachen des Künstlers in Dir - Einführung in die Malerei**
2 x ab Di, 23. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H166021

Ölmalerei nach Bob Ross - Thema: Boote
Do, 25. Sep., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €,** H166003

OKTOBER

Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe
Sa, 4. Okt., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H166053

Die Farbe Blau in der Kalligrafie, Workshop
2 x ab Fr, 10. Okt., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €,** H166068

NEU **Gelli Print, Workshop, Kleingruppe**
Sa, 11. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H166010

Kalligraphie: Capitalis Rustica mit Pinsel und Feder, Kleingruppe
8 x ab Di, 14. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H166065

Japanische Kalligraphie, Anfänger:innen
Sa, 18. Okt., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **17 €,** H166060

Sumi-e Malerei - Chinesische Tuschemalerei, Kleingruppe
Sa, 18. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H166073

Herbstwald in Aquarell, Kleingruppe
Sa, 18. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H166025

Porträt in Aquarell, Kleingruppe
Sa, 18. Okt., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **28 €,** H166024

NEU **Workshop: Acrylmalerei Erwecke dein inneres Talent**
Sa, 25. Okt., 9 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H166020

NEU **Malen für die Seele - Wie will ich leben?, Kleingruppe**
Sa, 25. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H166006

HERBSTFERIEN: Halloween Special - Graffiti Workshop, Anfänger:innen, Erwachsene und Jugendliche (ab 10 Jahre), Kleingruppe
2 x ab Fr, 31. Okt., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **145 €,** H166080

NOVEMBER

Grundkurs Handlettering mit dem Brushpen, Kleingruppe
5 x ab Di, 4. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **63 €,** H166069

Kalligrafie: Die Unziale und Sherri Kiesel Initialen, Kleingruppe
6 x ab Do, 6. Nov., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H166063

Farbwelten - Monet, Kleingruppe
Sa, 8. Nov., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H166052

Ölmalerei nach Bob Ross - Thema: Winterzauber
Do, 13. Nov., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **82 €,** H166004

Sumi-e Malerei - Chinesische Tuschemalerei, Kleingruppe
Sa, 15. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H166074

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Kleingruppe
Sa, 29. Nov., 9.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **52 €,** H166055

NEU **Farben-Abenteuer - Malen mit Acryl und mehr für Groß und Klein für Kinder (ab 6 Jahre)**
Sa, 29. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H166001

Handlettering Weihnachtskarten gestalten, Workshop
Sa, 29. Nov., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **27 €,** H166071

DEZEMBER

Weihnachtskarten in Aquarell, Kleingruppe
Fr, 5. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **26 €,** H166077

Kalligrafie: Goldfingers, Kleingruppe
2 x ab Fr, 12. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H166064

★ Highlightangebot | junge vhs Angebot | 60+ für Senior*innen | Onlinekurs | Blended-Learning-Kurs | Hybridkurs | Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

JANUAR

Malen für die Seele - Ikigai: wofür lebst du, Kleingruppe
Sa, 10. Jan., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H166005

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
8 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H166075

Kalligrafie zum Kennenlernen, Kleingruppe
2 x ab Fr, 23. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H166067

NEU **Ebru Kunst - die Kunst des Malens auf Wasser**
Sa, 24. Jan., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **61 €,** H166056

NEU **Ebru Kunst für Groß und Klein - die Kunst des Malens auf Wasser für einen Erwachsenen und ein Kind (ab 6 Jahre)**
Sa, 24. Jan., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **73 €,** H166057

FEBRUAR

★ **Traumhafte verspielte Winterlandschaften in Aquarell, Kleingruppe**
Sa, 21. Feb., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H166026

Frühlingsboten in Aquarell, Kleingruppe
Sa, 21. Feb., 13.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H166076

NEU ★ **Malen für die Seele - Männer und Frauen mal anders, Kleingruppe**
Sa, 28. Feb., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H166007

MÄRZ

★ **Aufbaukurs Handlettering mit dem Brushpen, Kleingruppe**
5 x ab Di, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **63 €,** H166070

JUGENDKUNSTSCHULE MANNHEIM

SEPTEMBER

Kunstpiraten offene Werkstatt für Kinder (6 - 10 Jahre)
Sa, 27. Sep., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H197710

OKTOBER

Kreatives Malen - eine bunte Entdeckungsreise für Kinder (ab 6 Jahre)
8 x ab Mi, 8. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H197720

Eltern-Kind-Werkstatt für einen Erwachsenen und ein Kind (4 - 7 Jahre)
Sa, 18. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H197700

NOVEMBER

Töpferwerkstatt für Kinder ab 10 Jahre, Kleingruppe
5 x ab Di, 4. Nov., 16 - 18 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H197716

NEU **Mappen-Vorbereitungskurs für Studieninteressierte**
5 x ab Sa, 8. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H197729

Manga-Baukasten I - Einführung für Kinder (ab 9 Jahre)
Sa, 22. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H197730

Eltern-Kind-Atelier: Porträts Zeichnen für einen Erwachsenen und ein Kind (ab 8 Jahre)
Mi, 26. Nov., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H197705

DEZEMBER

Manga-Baukasten II - Vertiefung Erzähl mit Bildern - erschaffe deinen eigenen Comic für Kinder (ab 9 Jahre)
Sa, 6. Dez., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **32 €,** H197731

Kunstpiraten offene Werkstatt für Kinder (6 - 10 Jahre)
Sa, 13. Dez., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **30 €,** H197711

JANUAR

Pouring-Malerei - Farben gießen macht Spaß! für Kinder (8 - 12 Jahre)
Sa, 17. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H197724

Kreatives Malen - eine bunte Entdeckungsreise für Kids (ab 6 Jahre)
8 x ab Mi, 28. Jan., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **96 €,** H197721

FEBRUAR

Pouring-Malerei - Farben gießen macht Spaß! für Kinder (8 - 12 Jahre)
Sa, 7. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H197725

KREATIVMARKT

JANUAR

★ **Flohmarkt: Alter Krempel - neues Leben**
Sa, 17. Jan., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **frei,** H170000

MÄRZ

NEU ★ **Kinderflohmarkt: Anmeldung für Aussteller:innen**
Sa, 21. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **10 €,** H170002

★ **Kinderflohmarkt**
Sa, 21. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **frei,** H170003

KREAMIK/PORZELLAN

SEPTEMBER

Töpfern - kreative Gefäße von Hand gestalten, Wochenend-Workshop, Kleingruppe
3 x ab Sa, 20. Sep., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H171021

★ **Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe**
6 x ab Mo, 22. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **279 €,** H171061

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Mi, 24. Sep., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171030

Keramik experimentell, Kleingruppe
6 x ab Do, 25. Sep., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **152 €,** H171007

OKTOBER

★ **Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe**
5 x ab Mi, 1. Okt., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **279 €,** H171065

Keramik experimentell, Kleingruppe
5 x ab Mo, 6. Okt., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **141 €,** H171013

Töpfern - Kreative Ideen und Techniken für den Einstieg, Anfänger:innen, Kleingruppe
4 x ab Fr, 10. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **134 €,** H171002

Spaß mit Ton für Groß und Klein, einen Erwachsenen und ein Kind (6 - 10 Jahre), Kleingruppe
Sa, 11. Okt., 10.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H171042

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Sa, 11. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171031

★ **Keramikworkshop: Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 18. Okt., 10 - 16 Uhr, Heidelberg-Weststadt, Kaiserstr. 61, **199 €,** H171060

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Sa, 25. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171032

HERBSTFERIEN: Töpferwerkstatt für Kinder (ab 8 Jahre), Kleingruppe
2 x ab Do, 30. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **69 €,** H171040

NOVEMBER

★ **Keramik bemalen, Kleingruppe**
Mo, 3. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H171055

Keramik experimentell, Kleingruppe
5 x ab Di, 11. Nov., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **126 €,** H171005

Keramik am Vormittag Kleingruppe
7 x ab Do, 13. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **161 €,** H171001

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 14. Nov., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171033

Fotografie-Workshops

für die Perspektiven junger Menschen aus Mannheim und der Rhein-Neckar Region.

KLICKwinkel

Ausstellung im Foyer der Mannheimer Abendakademie
vom 07.11.2025 bis 16.01.2026

Feierliche Vernissage
am Freitag, 07.11.2025 ab 18 Uhr
im Foyer der Abendakademie

Eintritt frei

Mehr Infos über folgenden QR-Code:
Ein Projekt des International Rescue Committee

★ **Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe**
4 x ab Mo, 17. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **199 €,** H171062

Keramik experimentell, Kleingruppe
4 x ab Mo, 17. Nov., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H171014

◕ **Spaß mit Ton für Groß und Klein, für einen Erwachsenen und ein Kind (6 - 10 Jahre), Kleingruppe**
Sa, 22. Nov., 10.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H171043

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 28. Nov., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171034

DEZEMBER

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 12. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171035

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 19. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171036

JANUAR

◕ **Spaß mit Ton für Groß und Klein, für einen Erwachsenen und ein Kind (6 - 10 Jahre), Kleingruppe**
Fr, 9. Jan., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **45 €,** H171044

Töpfern - kreative Gefäße von Hand gestalten, Wochenend-Workshop, Kleingruppe
3 x ab Sa, 10. Jan., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H171022

★ **Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe**
6 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **279 €,** H171063

Pottery
5 x ab Mo, 12. Jan., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **141 €,** H171015

Keramik experimentell, Kleingruppe
9 x ab Di, 13. Jan., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **190 €,** H171006

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
6 x ab Do, 15. Jan., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **140 €,** H171003

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 16. Jan., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171037

Keramik experimentell, Kleingruppe
9 x ab Mi, 21. Jan., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **190 €,** H171012

★ **The pottery experiment**
2 x ab Fr, 23. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **67 €,** H171019

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 30. Jan., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171038

FEBRUAR

★ **Nerikomi - Kunstvolle Keramik selbst gestalten, Kleingruppe**
3 x ab Sa, 7. Feb., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H171026

★ **Keramik bemalen, Kleingruppe**
Mo, 9. Feb., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H171056

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 13. Feb., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171039

★ **Offene Keramikwerkstatt, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
Fr, 27. Feb., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **38 €,** H171050

SCHMUCK

OKTOBER

Achatsuche: Edler Stein Achat Exkursion mit Schleifkurs
Sa, 25. Okt., 8.45 - 18 Uhr,
Treff: OEG-Bahnhof Mannheim-Käfertal, **35 €,** H172020

NOVEMBER

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe
Sa, 22. Nov., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **73 €,** H172000

JANUAR

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe
Sa, 24. Jan., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **73 €,** H172001

MÄRZ

★ **Makramee Schmuck, Kleingruppe**
Mo, 16. Mrz., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **33 €,** H172030

FLORISTIK

SEPTEMBER

NEU ★ **Slow Flower Floristik - Herbststräuße mit regionalen Blüten, Kleingruppe**
Fr, 26. Sep., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **57 €,** H173000

OKTOBER

★ **Ikebana im Herbst - Blumenkunst mit regionalen Blüten, Kleingruppe**
Do, 2. Okt., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **57 €,** H173001

★ **Floristik: Herbst-Arrangements, Kleingruppe**
Fr, 31. Okt., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **62 €,** H173002

NOVEMBER

★ **Modernes Adventsgesteck mit Sukkulenten, Tannengrün & Eukalyptus, Kleingruppe**
Fr, 28. Nov., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **72 €,** H173003

DEZEMBER

NEU ★ **Blumenseife, Kleingruppe**
Fr, 5. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **78 €,** H173004

PAPIER

OKTOBER

★ **Bookogami Faltkunst aus alten Büchern, Kleingruppe**
Sa, 11. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H174001

JANUAR

★ **Buchbinden, Grundkurs, Kleingruppe**
3 x ab Do, 22. Jan., 18 - 22 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H174000

HOLZ

SEPTEMBER

◕ **Hämmern, Sägen, Werkeln für Grundschulkinder, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 20. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **86 €,** G175016

OKTOBER

★ **Wohnaccessoires aus Holz, Kleingruppe**
Sa, 11. Okt., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €,** H175004

NOVEMBER

◕ **Hämmern, Sägen, Werkeln für Kids - ein Werkkurs mit Spaß, Holz und echtem Handwerkswissen! (ab 7 Jahre), Kleingruppe**
2 x ab Sa, 8. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H175017

DEZEMBER

◕ **Hämmern, Sägen, Werkeln für Groß und Klein - Winter-Edition für einen Erwachsenen und ein Kind (5 - 7 Jahre), Kleingruppe**
Sa, 6. Dez., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **59 €,** H175015

◕ **Die Weihnachtsschreinerei (6 - 10 Jahre), Kleingruppe**
Sa, 20. Dez., 12 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H175013

JANUAR

NEU ◕ **Hämmern, Sägen, Werkeln für Groß und Klein - ein Werkkurs mit Spaß, Holz und echtem Handwerkswissen! für einen Erwachsenen und ein Kind (5 - 7 Jahre), Kleingruppe**
2 x ab Sa, 31. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **97 €,** H175018

FEBRUAR

◕ **FASCHINGSFERIEN: Kinderschreinerei - Hämmern, Sägen, Werkeln und noch viel mehr - Ein Werkkurs für Kinder (ab 7 Jahre), Kleingruppe**
3 x ab Mo, 16. Feb., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **120 €,** H175016

NEU ◕ **FASCHINGSFERIEN: Holz trifft Technik - Ein Werkkurs für Kinder (ab 10 Jahre), Kleingruppe**
2 x ab Do, 19. Feb., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H175019

OBJEKTKUNST

OKTOBER

NEU **HERBSTFERIEN: Happy Halloween - Kürbisschnitzen für Groß & Klein für einen Erwachsenen und ein Kind (6 - 12 Jahre), Kleingruppe**
Mo, 27. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **27 €,** H177020

NOVEMBER

Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe
Sa, 29. Nov., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **58 €,** H177000

DEZEMBER

★ **Korbflechten: Weihnachtssterne aus Weide, Kleingruppe**
Di, 2. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €,** H177051

JANUAR

Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe
Sa, 17. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **58 €,** H177001

FEBRUAR

★ **Korbflechten: Vogelfutterplätze aus Weide, Kleingruppe**
Do, 5. Feb., 16 - 20 Uhr, Abendakademie, **53 €,** H177050

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, Kleingruppe**
Sa, 28. Feb., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **58 €,** H177002

NÄHEN - BASICS

SEPTEMBER

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 27. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H180001

OKTOBER

★ HERBSTFERIEN: Nähkurs für Kinder - Mein eigener Turnbeutel (8 - 12 Jahre), Kleingruppe
2 x ab Mi, 29. Okt., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **78 €,** H180020

NOVEMBER

Mach deine eigene Stoffpuppe! (ab 7 Jahre)
Sa, 15. Nov., 9 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **41 €,** H180025

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 15. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H180002

★ Winter-Nähspaß für Kids (ab 8 Jahre), Kleingruppe
Mi, 26. Nov., 15.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H180022

DEZEMBER

★ Winter-Nähspaß für Kids (ab 8 Jahre), Kleingruppe
Mi, 3. Dez., 15.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H180023

Nähen lernen Modern Sewing: Kreative Nähprojekte, Einsteiger:innen, Kleingruppe
5 x ab Fr, 5. Dez., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **155 €,** H180000

★ Winter-Nähspaß für Kids (ab 8 Jahre), Kleingruppe
Mi, 10. Dez., 15.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **29 €,** H180024

JANUAR

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 31. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H180003

FEBRUAR

★ FASCHINGSFERIEN: Ran an die Nähmaschine! Nähen für Kids (ab 8 Jahre), Kleingruppe
3 x ab Mi, 18. Feb., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H180021

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 28. Feb., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €,** H180004

NÄHEN / TEXTILES

SEPTEMBER

Nähen, Kleingruppe
5 x ab Mo, 22. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H181011

Nähen individuell, auch für Anfänger:innen, Kleingruppe
7 x ab Di, 23. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **175 €,** H181000

Nähen, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
10 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **215 €,** H181003

OKTOBER

Nähen - von Anfang an, Kleingruppe
4 x ab Di, 7. Okt., 9 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H181001

Modern Sewing: Nähen individuell, Kleingruppe
5 x ab Fr, 17. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **155 €,** H181008

NOVEMBER

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 3. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H181012

JANUAR

Nähen, Kleingruppe
5 x ab Mo, 12. Jan., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H181013

Mach es selbst - Änderungs-Nähkurs für arabische Frauen, Kleingruppe
4 x ab Do, 15. Jan., 9 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H181002

Einfach losNähen!, Kleingruppe
5 x ab Mo, 19. Jan., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **125 €,** H181010

FEBRUAR

Modern Sewing: Nähen individuell, Kleingruppe
5 x ab Fr, 6. Feb., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **155 €,** H181009

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 23. Feb., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **150 €,** H181014

STRICKEN & CO.

SEPTEMBER

Stricken individuell, Anfänger:innen und Fortgeschritte, Kleingruppe
5 x ab Do, 18. Sep., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **75 €,** H182000

Stricken individuell, Anfänger:innen und Fortgeschritte, Kleingruppe
5 x ab Do, 18. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **75 €,** H182001

OKTOBER

Meile der Demokratie: Guerilla Stricken als Akt des zivilen Ungehorsams
Fr, 10. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei,** H182004

DEZEMBER

Makramee Windlicht, Kleingruppe
Mo, 8. Dez., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **33 €,** H182020

FEBRUAR

★ Makramee und Boho Vibes, Jugendliche und Erwachsene, Einsteiger-Workshop, Kleingruppe
Sa, 7. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **33 €,** H182021

VHS ON TOUR: MANNHEIM UND REGION

SEPTEMBER

★ „Mitten im Jungbusch" historische Führung mit der Schriftstellerin Nora Noé
Sa, 27. Sep., 14 - 16.15 Uhr, Treff: Kurpfalzbrücke, Museumsschiff, **16 €,** H185005

Mannheimer Stadiontour im Carl-Benz-Stadion!
So, 28. Sep., 11 - 13 Uhr, Treff: Carl Benz Stadion, **12 €,** H185002

OKTOBER

★ Führung von den „Benzbaracken" in die Frohe Zuversicht - Der Waldhöfer Osten am Rande der Stadt
So, 12. Okt., 11 - 13 Uhr, Treff: Spiegelfabrik 314 (Luzenberg; 68305 Mannheim), **12 €,** H185003

★ Lebendiger Friedhof - Führung über den Hauptfriedhof
So, 12. Okt., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Am Jüdischen Friedhof, **frei,** H185009

★ Führung durch den Atomschutzbunker, ein Relikt aus dem kalten Krieg
Sa, 25. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Treff: über dem Haupteingang Stadthaus N1, **18 €,** H185010

★ Führung durch den Skulpturenpark der Heinrich Vetter Stiftung
Sa, 25. Okt., 11 - 13 Uhr, Treff: Goethestraße 11, Ilvesheim, **frei,** H185022

NOVEMBER

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, 16. Nov., 11 - 13 Uhr, Treff: Spiegelfabrik 314 (Luzenberg-Mannheim), **12 €,** H185001

DEZEMBER

★ Besichtigung des Roche-Werksgeländes
Mi, 3. Dez., 10 - 12 Uhr, Treff: Tor 1, Sandhofer Str. 116, **5 €,** H185011

FEBRUAR

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, 8. Feb., 11 - 13 Uhr, Treff: Spiegelfabrik 314 (Luzenberg-Mannheim), **12 €,** H185007

Mannheimer Stadiontour im Carl-Benz-Stadion!
Sa, 28. Feb., 11 - 13 Uhr, Treff: Carl Benz Stadion, **12 €,** H185004

VHS ON TOUR: TAGESTOUREN MIT DEM BUS

OKTOBER

★ Aschaffenburg: Altstadt, Schloss und Schad-Museum
Sa, 11. Okt., 8.30 - 19 Uhr, Treff: Roonstraße/Kunsthalle, **86 €,** H187005

Buchmesse in Frankfurt
Sa, 18. Okt., 8.30 - 19 Uhr, Treff: Buchhandlung Böttger, **55 €,** H187001

★ Römerkastell Saalburg und Kurstadt Bad Homburg v.d. Höhe
Sa, 25. Okt., 9 - 18.30 Uhr, Treff: Roonstraße/Kunsthalle, **76 €,** H187002

NOVEMBER

★ Schwäbisch Gmünd: Silberwarenfabrik und Guggenmusik
Sa, 15. Nov., 8.30 - 19 Uhr, Treff: Roonstraße/Kunsthalle, **88 €,** H187006

★ Börse, Palmen, Skyline - Frankfurts Kontrastwelt
Fr, 21. Nov., 8.30 - 18.30 Uhr, Treff: Roonstraße/Kunsthalle, **78 €,** H187007

VHS ON TOUR: MEHRTÄGIGE TOUREN

NOVEMBER

★ Beiderseits der Grenze von Nordelsass und Südpfalz: Höhenburgen, Maginotlinie und eine romanische Kirche Ein Wander-Wochenende
2 x ab Sa, 1. Nov., 9 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße/Kunsthalle, **259 €,** H188002

20 JAHRE INTEGRATIONSKURSE

EINE ERFOLGSGESCHICHTE MIT HÖHEN UND TIEFEN

Anfang 2005 starteten die ersten Integrationskurse in der Bundesrepublik Deutschland. Seitdem haben bundesweit rund 3,6 Millionen Menschen an den Kursen teilgenommen und damit einen Zugang zu Sprache und Werten der deutschen Gesellschaft erhalten. Den Grundstein für einen bundesweit einheitlichen Integrationskurs legte 2005 das Zuwanderungsgesetz. Mit ihm erhielt das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) den Auftrag, die Integration in Deutschland systematisch zu fördern.

Die Mannheimer Abendakademie ist als größte Volkshochschule Baden-Württembergs auch bundesweit ein wesentlicher Träger. Über 27.000 Menschen haben hier einen Integrationskurs besucht und viele von ihnen haben in Mannheim eine neue Heimat gefunden. Charakteristisch für die Integrationskurse ist die systematische Verbindung von Sprach- und Wertevermittlung. So können die Teilnehmenden in den Kursen nicht nur das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erreichen, sondern auch Kenntnisse zu demokratischen Werten, der deutschen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur erwerben.

„Wir haben immer den Menschen im Blick“, betont Özlem Dursun, Programmbereichsleiterin für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache. Die individuelle Beratung der Teilnehmenden ist ihr und allen Mitarbeitenden im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ besonders wichtig. Für viele Menschen, die ihre Heimat aus unterschiedlichen Gründen verlassen mussten, ist die Abendakademie erste Anlaufstelle und Anker zugleich.

Menschen unterschiedlicher Nationalitäten und mit diversen Bildungshintergründen finden ihren Platz in den passenden Kursen. Viele beginnen anschließend ein Studium oder eine Ausbildung. Für die meisten Teilnehmenden begann mit den Integrationskursen eine Erfolgsgeschichte, ermöglicht vor allem durch die individuelle Betreuung. „Wir können Menschen nur richtig integrieren, wenn wir auch ihre Hintergründe kennen“, sagt Özlem Dursun.

Dabei reichen die Integrationskurse allein nicht aus, um Menschen erfolgreich in den deutschen Arbeitsmarkt zu integrieren. Deswegen wurden 2009 zusätzlich die berufsbezogenen Deutschkurse eingeführt. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass für etwas höher qualifizierte Tätigkeiten das B1 Sprachniveau nicht ausreicht, sondern erst der Abschluss B2 als Eintrittskarte für den deutschen Arbeitsmarkt zählt“, erklärt Monika Simikin, Bereichsleiterin für Deutsch, Grundbildung und Bildungsprojekte.

Mit den Einsparungen bei den berufsbezogenen Deutschkursen seit Januar 2025 bekam die Erfolgsgeschichte einige Dellen. Die Wartelisten der Menschen, die dringend einen berufsbezogenen Deutschkurs besuchen wollen, wird immer länger. Die Spezialkurse für Gesundheitsberufe, Frühpädagogik oder auch für Job- und Azubi - Angebote waren wichtig, konnten aber den Bedarf bei Weitem nicht decken. Monika Simikin hofft, dass mit dem gerade beschlossenen neuen Haushalt der Bundesregierung wieder mehr Kurse angeboten werden können und viele Menschen dabei unterstützt werden, auf dem Arbeitsmarkt anzukommen.

Mannheimer Abendakademie

Infos:
Integrationskurse/
Studienbewerberkurse
Sprachberatung
0621 1076-166
deutsch@abendakademie-mannheim.de

ANGEKOMMEN IM DEUTSCHEN ARBEITSMARKT

„Es ist zu 50 Prozent Schicksal, aber auch zu 50 Prozent das, was man daraus macht“. So beschreibt Alla Katasanova ihren Weg aus der Ukraine nach Deutschland. Geduld und innerer Antrieb waren ihre wesentlichen Begleiter, um sprachliche Hürden aber auch viele andere Schwierigkeiten zu meistern. Alla ist Lehrerin, in ihrer Heimat studierte sie Philosophie, Psychologie und Pädagogik, im Nebenfach Kunst. Ihren Bachelor Abschluss bestand sie ebenso mit Bravour wie einen so genannten „Specialist“- Abschluss. Alles schien gut, bis sie ihre Heimat verlassen musste.

Wie haben Sie die ersten Monate in Deutschland erlebt?
In den ersten Wochen dachte ich vor allem an Sicherheit – für mich und meine Familie. Aber ich wusste schon sehr früh, wo ich einmal hinmöchte: An eine Schule, die meinem pädagogischen Ansatz entspricht. Als ich nach Deutschland kam, hatte ich zum ersten Mal in meinem Leben mit der deutschen Sprache zu tun – und ich habe schnell gemerkt, dass mir das Sprachenlernen wirklich Freude macht. Ich war mir von Anfang an sicher: Ich werde mein C1 Zertifikat an der Abendakademie machen. Warum genau diese Volkshochschule? Ich hatte viel Positives über sie gehört, und ich wurde nicht enttäuscht. Die Lehrkräfte sind erfahren und gut ausgebildet – das hat mir sehr geholfen.

Was waren die größten Herausforderungen beim beruflichen Übergang?
Ganz klar: die deutsche Sprache. Sie war – und ist – meine größte Herausforderung. Alles andere habe ich. Die Sprache ist das Tor – und ich arbeite jeden Tag daran, es weiter zu öffnen. Die Qualifizierungsbegleitung war dabei für mich ein wichtiger Anker. Ich hatte viele Fragen und auch Sorgen – vor allem, etwas falsch zu machen. Aber ich wusste: Ich kann mich jederzeit an die Berater:innen der Abendakademie wenden. Ihnen habe ich immer vertraut und sie haben mir viel Sicherheit gegeben.

In einer der ersten Veranstaltungen sollten wir einen Vortrag über ein Thema halten, das uns wichtig ist. Ich sprach über Schicksal. Für mich war klar: Es war Schicksal, dass ich im Projekt gelandet bin – aber es hat nur deshalb etwas gebracht, weil ich die anderen 50 Prozent selbst gegeben habe.

Sie arbeiten mittlerweile an der Freien Interkulturellen Waldorfschule in Mannheim und absolvieren dort eine Weiterbildung. Wie kam es dazu?
Das klingt vielleicht selbstbewusst, aber ich war mir sicher, dass das mein Ort ist. Ich identifiziere mich sehr mit der Waldorfpädagogik – sie passt zu dem, was ich schon immer geglaubt habe. Mir war bewusst, dass ich weiterlernen muss, wenn ich als Lehrerin arbeiten möchte. Ich habe das Glück, tolle Kolleg:innen zu haben. Sie waren von Anfang an positiv und offen. Auch mein Arbeitgeber unterstützt mich sehr.

Manchmal halte ich inne und denke: Du hast in drei Jahren fast alle deine Ziele erreicht und arbeitest weiter daran. Ich habe genau die Arbeit, die ich mir immer gewünscht habe, und freue mich auf das, was noch kommt.

Was würden Sie anderen zugewanderten Menschen raten, die in Deutschland neu anfangen möchten?
Man darf keine Angst haben, um Hilfe zu bitten. Geduld ist sehr wichtig – und die Bereitschaft, Schritt für Schritt vorzugehen. Es gibt viele gute Menschen, die helfen wollen. Man muss aber vor allem an sich selbst glauben. Mein persönlicher Tipp: Setzt euch ein großes Ziel – und brecht es in kleine Schritte herunter. Ich habe mir für jeden Tag ein kleines Ziel gesetzt. Das hat mir geholfen, dranzubleiben.

Das Interview mit Alla Katasanova führte Lisa Reinhardt, Tel. 0621 1076-148.

Die Abendakademie Mannheim bietet seit 2020 spezialisierte Deutschkurse für internationale Fachkräfte im Gesundheitswesen an. Die Kurse bereiten gezielt auf Fachsprachprüfungen vor und begleiten die Teilnehmenden auf ihrem Weg zur beruflichen Anerkennung in Deutschland. Im Rahmen der Kooperation mit den GRN finden Kurse sowohl im Betrieb (Schwetzingen, Weinheim, Sinsheim) als auch in der Abendakademie statt. Die BAMF-Berufssprachkurse für Nichtakademische Gesundheitsberufe führen zum Sprachniveau B2, das für die Anerkennung ausländischer Abschlüsse vorausgesetzt wird.

FACHKRÄFTE AUS ALLER WELT

3.700 MITARBEITENDE, 75 NATIONEN, EINE GEMEINSAME SPRACHE: DIE GESUNDHEITSZENTREN RHEIN-NECKAR (GRN) SETZEN AUF INTEGRATION

Marianne Kandert, Koordinatorin der Integrationsbeauftragten der Gesundheitszentren

In den insgesamt 7 Einrichtungen der GRN im Rhein-Neckar-Kreis arbeiten Menschen aus nahezu allen Erdteilen, es ist ein Mikrokosmos der globalisierten Arbeitswelt. Seit 2020 ist die Abendakademie Partner bei der sprachlichen Integration. „Der Fachkräftemangel macht auch vor uns nicht Halt“, sagt Marianne Kandert, die Koordinatorin der Integrationsbeauftragten der Gesundheitszentren. Ob Pflege, Labor, Radiologie, OP oder sogar ärztlicher Dienst – in vielen Bereichen fehlen qualifizierte Mitarbeitende. In den vier Kliniken und drei Pflegeheimen des Unternehmens gibt es oft Engpässe. „Wir sind auf Pflegekräfte aus dem Ausland angewiesen“, betont Marianne Kandert. Die GRN begleiten und unterstützen die Menschen vom ersten Tag ihrer Ankunft, etwa bei Behördengängen, der Wohnungssuche aber auch generell bei der Orientierung im Alltag.

Ein wesentlicher Schwerpunkt ist die Sprache. Die Abendakademie bietet die entsprechenden Deutschkurse an. Dabei werden die neuen Mitarbeitenden der GRN individuell unterstützt. Neben der allgemeinen Sprachkompetenz geht es auch um Fachsprache, damit die Teilnehmenden nicht nur im Team, sondern auch im beruflichen Alltag sicher kommunizieren können.

Für Marianne Kandert ist Integration dann gelungen, wenn neben der beruflichen Qualifikation auch soziale Kontakte über Kultur- und Sprachgrenzen hinweg entstehen. Wenn aus Kolleginnen und Kollegen ein Team wird – und aus einer neuen Stadt ein Zuhause. „Zu sehen, wie sich jemand entwickelt – fachlich, sprachlich, wie er Fuß fasst im Team und in Deutschland, ist ein Erfolg“, sagt sie. „Es ist eine Bereicherung, mit Menschen aus aller Welt zusammenzuarbeiten. Ich lerne selbst sehr viel über andere Kulturen und Länder. Die Dankbarkeit, die zurückkommt, wenn man sich für die Belange der Menschen interessiert, motiviert mich jeden Tag.“

Individuelle Beratung
Berufsbezogenes Deutsch
Sandra Rudolf
0621 1076-250
s.rudolf@abendakademie-mannheim.de

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG
B2 (5 UE TÄGLICH)

OKTOBER

NEU ★ **B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnelllerner:innen**
40 x ab Mo, 20. Okt., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **1.080 €,** H331001

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG
C1 (5 UE TÄGLICH)

OKTOBER

NEU ★ **C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnelllerner:innen**
40 x ab Mo, 20. Okt., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **1.080 €,** H341001

DEUTSCHKURSE AM ABEND
VON A1 BIS B1
(3 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

NOVEMBER

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373101

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373102

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373103

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373104

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373105

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mi, 26. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **290 €,** H373106

PRÜFUNGEN VON A1 BIS C2

SEPTEMBER

Prüfung telc Deutsch B2
Di, 23. Sep., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **205 €,** H380301

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 25. Sep., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380101

OKTOBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Mi, 22. Okt., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380102

NOVEMBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Mi, 19. Nov., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380103

DEZEMBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Mi, 10. Dez., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380104

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule
Di, 16. Dez., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **235 €,** H380402

Prüfung telc Deutsch B2
Do, 18. Dez., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **205 €,** H380303

JANUAR

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Mi, 28. Jan., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380105

FEBRUAR

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Mi, 25. Feb., 14 - 19 Uhr, Abendakademie, **115 €,** H380106

Du schaffst das!
Lernen leicht gemacht
abendakademie-mannheim.de

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

SEPTEMBER

DTB B2 Prüfung G494051
Sa, 15. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, G494157

DTB C1 Prüfung G494053
Sa, 20. Sep., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, G494158

B1-B2 Pflege Prüfung G494071
Sa, 11. Okt., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, G494172

UNSERE SPEZIALKURSE

- Deutsch in der Pflege (B1 - B2) - Fachsprache für Pflegealltag
- Deutsch für Erzieher:innen (B2 und C1) - Kommunikation in frühpädagogischen Berufen
- Job-BSK für Beschäftigte - Sprachförderung für den Berufsalltag
- Azubi-BSK - Unterstützung für Auszubildende

DEUTSCH FÜR FIRMEN UND BETRIEBE

- Firmenkurse
- Job-BSK für Beschäftigte - Sprachförderung für den Berufsalltag

Gefördert durch das BAMF

Lassen Sie sich individuell beraten. Gemeinsam finden wir den passenden Kurs für Ihre berufliche Zwecke.

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

SPRACHEN BAUEN VIELE BRÜCKEN

GEMEINSAM LERNEN – GEMEINSAM SPRECHEN – GEMEINSAM ERLEBEN

„Wir sprechen dieselbe Sprache“ – mit diesem Satz ist oft mehr gemeint, als nur die gleichen Vokabeln zu beherrschen. Dahinter steht auch: Wir verstehen uns auf vielerlei Ebenen. Gerade in den Sprachkursen der Abendakademie treffen sich oft Menschen, die jahrelang gemeinsam Spanisch oder Italienisch lernen. Sie lernen sich kennen und manchmal entstehen auch Freundschaften.

Entsprechend bietet die Abendakademie verschiedene Möglichkeiten an, um sich über eine neue Sprache näher zu kommen. Beispielsweise in lockeren Konversationskursen oder auf den kulinarischen Stadtrundgängen in Mannheim wie „La cucina italiana“ oder „Vamos a cenar!“ – ein Sprachkurs im Restaurant. Es gibt Kurse für „early birds“ oder „late night people“, für Multitasking Talente, die mehrere romanische Sprachen im Mehrsprachenkurs gleichzeitig lernen, für Digitals, die online Sprachen lernen oder ganz entspannte Zeitgenossen, für die „Spanisch ohne Eile“ genau das Richtige ist.

Egal zu welcher Uhrzeit, egal mit welchem Anspruch, ob für den Urlaub oder für Karrierestart im Ausland – in der Fülle der Angebote ist für jeden das Richtige dabei. Neu im Trend sind übrigens neben Chinesisch, Japanisch oder Koreanisch auch nordische Sprachen: Ob Niederländisch, Norwegisch oder Finnisch, der Norden hat viel zu bieten.

Das größte Geschenk ist es dann, vor Ort mit den Menschen in deren Muttersprache ins Gespräch zu kommen. Vielleicht lernen Sie ja dann einen Finnen kennen, der ihnen das Geheimnis verrät, warum die Finnen die glücklichsten Menschen sind…

SPRACHKURS GOES MOVIE!

Im Rahmen einer Kooperation mit dem Internationalen Filmfestival Mannheim Heidelberg bietet die Abendakademie eine Reihe von Konversationskursen an. Kursteilnehmende schauen sich während des Festivals vom 6. bis zum 16. November 2025 gemeinsam Filme in Originalsprache (mit deutschen Untertiteln) an. Diese Zusammenarbeit eröffnet eine wunderbare Möglichkeit, das im Kurs Erlernte direkt in einem authentischen Kontext zu erleben. Die Filme regen zum Nachdenken und Diskutieren an, erweitern den Wortschatz und stärken das Hörverstehen. Gleichzeitig bieten sie spannende Einblicke in andere Kulturen und Erzählweisen. Die Verbindung Unterricht und Kino bietet ein ganz besonderes Gemeinschaftserlebnis: Lebendige Gespräche, spannende Texte und freier Austausch.

Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Petra Ehmann
0621 1076-273
p.ehmann@abendakademie-mannheim.de

Bitte beachten Sie:
Die Eintrittskarten für den Kinobesuch sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden von der Kursleitung besorgt und am ersten Kurstag an der Kursleitung bar bezahlt.

Der Termin für den gemeinsamen Kinobesuch sowie der Filmtitel werden nach Veröffentlichung des Festivalprogramms bekannt gegeben.

A1-A2 Japanisch - KinoTalk

Konversationskurs

Wir lernen relevante Ausdrücke und Wörter, mit denen wir japanische Filme mehr genießen können. Sie erweitern nicht nur Ihre Sprachkenntnisse, sondern wir schauen gemeinsam einen Film in Originalsprache an und erleben Japanisch in kulturellem Kontext. Für diesen Kurs sind keine Sprachkenntnisse erforderlich!

H666395 Anna Manuilova
Sa, 11 - 12.30 Uhr, 5 x ab 18.10.
62 € Abendakademie, Raum 313

74. INTERNATIONALES FILMFESTIVAL MANNHEIM HEIDELBERG

B1-B2 Russisch - KinoTalk

Konversationskurs

Wir schauen gemeinsam einen Film in russischer Sprache an und erleben Russisch im kulturellen Kontext.

H679500 Olesia Leer
Di, 18 - 19.30 Uhr, 4 x ab 28.10.
51 € Abendakademie, Raum 419

B1-C1 Englisch - KinoTalk

Konversationskurs

Wir schauen gemeinsam einen Film in englischer Sprache an und erleben Englisch im kulturellen Kontext.

H616580 Shaghayegh Hosseini
Di, 14 - 15.30 Uhr, 4 x ab 28.10.
51 € Abendakademie, Raum 308

B1-C1 Französisch - KinoTalk

Konversationskurs

Wir schauen gemeinsam einen Film in französischer Sprache an und erleben Französisch im kulturellen Kontext.

H626540 Dr. Ludovic Roy, Historiker
Sa, 11 - 12.30 Uhr, 3 x ab 8.11.
40 € Abendakademie, Raum 412

A2-B2 Spanisch - Vamos a cenar!

Konversationskurs im Restaurant

¡Hablando y comiendo se aprende mejor! Bei gemütlichem Tapas-Essen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Jeder der vier Termine findet in einem anderen spanischen Restaurant statt.

H636498 Maria Luisa Sepúlveda García de la Torre
Fr, 19.30 - 21 Uhr,
4 x ab 26.9.
Treff: Abendakademie, Haupteingang
51 € zzgl. Lebensmittelkosten

A2-B2 Brasil-Portugiesisch

Brunch & Bate-Papo

Genießen Sie einen entspannten Vormittag voller brasilianischem Flair. Ein farbenfroher Brunch, lockere Konversation und stimmungsvolle brasilianische Musik. Wir plaudern, lernen neue Redewendungen und genießen gemeinsam brasilianisches Essen, entspannt und ohne Leistungsdruck.

H652486 Merces Oliveira Koch
Fr, 10.10., 11 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 07
34 € zzgl. Lebensmittelkosten

SPRACHE IM FOKUS

In Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Deutsche Sprache in Mannheim bieten wir eine spannende Vortragsreihe zu aktuellen Themen rund um Sprache und Gesellschaft an. Die Vorträge mit anschließenden Diskussionen bieten die Möglichkeit zum Austausch. Eine besondere Gelegenheit, Sprache aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und darüber zu diskutieren.

Wortschatzwandel - Spiegel unserer Gesellschaft

Technische Innovationen, historische Ereignisse, sich wandelnde gesellschaftliche Gegebenheiten oder politische Neuerungen - für eine funktionierende Verständigung muss sich der Wortschatz ständig anpassen. In den letzten Jahren wurde dies deutlich anhand vieler neuer Wörter rund um die Corona-Pandemie. Aber es gibt auch viele andere Beispiele die zeigen, auf welchen Wegen ein neuer Wortschatz entsteht und wie dieser in Wörterbüchern dokumentiert wird.

H689001 Dr. Annette Klosa-Kückelhaus
Do, 18.9., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06

Genderinklusive Sprache im Deutschen. Zumutung, Herausforderung, Notwendigkeit?

Das Thema genderinklusive Sprache wird im öffentlichen Diskurs sehr stark von Meinungen geprägt, wobei wissenschaftliche Erkenntnisse oft zu kurz kommen. Dabei gibt es ein sehr lebendiges Forschungsfeld der „Genderlinguistik“, in dem eine große Bandbreite wissenschaftlicher Studien durchgeführt werden. Im Vortrag soll die Debatte daher aus Sicht der Sprachwissenschaft beleuchtet werden, basierend auch auf aktuellen Studien des Projekts „Empirische Genderlinguistik“ am Leibniz-Institut für Deutsche Sprache in Mannheim.

H689002 Prof. Dr. Carolin Müller-Spitzer
Do, 16.10., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06

Populäre Irrtümer über die deutsche Sprache.

Was ist „richtiges“ Deutsch - und wer entscheidet das überhaupt? In diesem Vortrag räumt Henning Lobin mit weit verbreiteten Missverständnissen über die deutsche Sprache auf. Er beleuchtet, wie das Hochdeutsche entstand, warum Mehrsprachigkeit eigentlich der Normalfall ist und weshalb der Duden keine offizielle Instanz ist.

H689003 Prof. Dr. Henning Lobin
Do, 13.11., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06

Unser Sprooch is aa a Sprooch

Ein system- und soziolinguistischer Blick aufs Mannemerische

Dialekte als traditionelle Sprachformen finden immer weniger Verwendung im Alltag. Ein Blick auf die Komplexität des linguistischen Systems „Mannemerisch“ soll verdeutlichen, welches Potenzial im Gebrauch des Dialekts steckt: Er erweitert die Ausdrucksmöglichkeiten und erhält sprachhistorische Unterscheidungen, die im Standarddeutschen verlorengegangen sind.

H689004 Dr. Ralf Knöbl
Do, 4.12., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06

Smartphones: Das Ende unserer Gesprächskultur?

Smarte Telefone, Tablets und andere mobile Kommunikationsgeräte sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Was aber bedeutet es für unsere Gesprächskultur, wenn Smartphone und Co. stets zur Hand sind? Dieser Vortrag diskutiert mögliche Auswirkungen des alltäglichen Technologiegebrauchs auf unsere Kommunikation von Angesicht zu Angesicht und zeigt, wie diese Frage mithilfe der Gesprächsforschung untersucht werden kann.

H689005 Prof. Dr. Florence Oloff
Do, 5.2., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Raum 06

IDS LEIBNIZ-INSTITUT FÜR DEUTSCHE SPRACHE

ENGLISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

★ **A2/B1 Easy English**
12 x ab Mi, 17. Sep., 13 - 14.30 Uhr,
Abendakademie und Online, **132 €,** H610460

★ **A1.2 Easy English, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
12 x ab Mi, 17. Sep., 14.45 - 16.15 Uhr,
Abendakademie und Online, **130 €,** H610140

A1.1 Easy Englisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Mi, 17. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online,
162 €, H610110

NEU **A1.1 Englisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Do, 18. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr,
Online, **162 €,** H610115

★ **A1.1 Englisch für Frühaufsteher:innen, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Di, 23. Sep., 8 - 9.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H610120

A2.3 Englisch für Reisende - Teil 1
12 x ab Di, 23. Sep., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H610370

A2.3 Englisch - Teil 2
8 x ab Di, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €,** H610375

A2.2 Englisch „The Golden Years“ - Teil 1
12 x ab Mi, 24. Sep., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H610340

★ **Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?**
Do, 25. Sep., 19.30 - 21.15 Uhr, Online, **frei,**
H610080

NOVEMBER

Englisch für Kinder (6 - 8 Jahre)
6 x ab Sa, 8. Nov., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €,** H610010

Englisch für Kinder (9 - 11 Jahre), mit leichten Vorkenntnissen
6 x ab Sa, 8. Nov., 12.30 - 14 Uhr,
Abendakademie, **67 €,** H610020

A2.4 Englisch - Teil 1
8 x ab Di, 25. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €,** H610400

A1.1 Englisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 28. Nov., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €,** H610130

JANUAR

A2.2 Englisch „The Golden Years“ - Teil 2
12 x ab Mi, 14. Jan., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H610342

Englisch für Kinder (6 - 8 Jahre)
6 x ab Sa, 17. Jan., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €,** H610015

Englisch für Kinder (9 - 11 Jahre), mit leichten Vorkenntnissen
6 x ab Sa, 17. Jan., 12.30 - 14 Uhr,
Abendakademie, **67 €,** H610025

ENGLISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

A1.2 Englisch Intensiv - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Sa, 20. Sep., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **173 €,** H612140

A1.1 Englisch Intensiv - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
8 x ab Mo, 22. Sep., 18 - 20.15 Uhr,
Tulla-Realschule, **130 €,** H612128

A1.1 Englisch Intensiv - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
8 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 20.15 Uhr,
Feudenheim-Gymnasium, **130 €,** H612100

NOVEMBER

A1.1 Englisch Intensiv, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
6 x ab Sa, 8. Nov., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H612120

A1.3 Englisch Intensiv - Teil 2
8 x ab Di, 18. Nov., 16 - 18.15 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H612182

A1.3 Englisch Intensiv - Teil 1
8 x ab Sa, 29. Nov., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **173 €,** H612190

DEZEMBER

A1.2 Englisch Intensiv - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Mo, 1. Dez., 18 - 20.15 Uhr,
Tulla-Realschule, **130 €,** H612150

A1.1 Englisch Intensiv - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
8 x ab Mi, 3. Dez., 18 - 20.15 Uhr,
Feudenheim-Gymnasium, **130 €,** H612105

JANUAR

A1.2 Englisch Intensiv, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Sa, 10. Jan., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **152 €,** H612160

ENGLISCH: AUFFRISCHUNGS-KURSE/GRAMMATIKKURSE

SEPTEMBER

NEU ★ **A2 Englisch Auffrischungskurs**
12 x ab Do, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online,
162 €, H614310

NOVEMBER

A2 Englisch Auffrischungskurs
8 x ab Fr, 28. Nov., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €,** H614330

★ Highlightangebot · junge vhs Angebot · 60+ für Senior*innen · Onlinekurs · Blended-Learning-Kurs · Hybridkurs · Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

ENGLISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

C1 Englisch - Reading and Discussion, Konversationskurs
13 x ab Mi, 17. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, **143 €,** H616940

B1 Good Morning English, Conversation and Reading, Konversationskurs
12 x ab Mi, 17. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie und Online, **132 €,** H616540

B1 English, Late Night Conversation, Konversationskurs
12 x ab Mi, 17. Sep., 18.45 - 20.15 Uhr, Online, **162 €,** H616545

B1/B2 English Conversation - WORD PEACE DAY, Konversationskurs
Mi, 17. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €,** H616660

B1 English, Late Night Conversation, Konversationskurs
12 x ab Do, 18. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, **162 €,** H616550

B1 English Conversation, Konversationskurs
8 x ab Di, 23. Sep., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H616560

B2/C1 English Conversation - Topic Talk
8 x ab Di, 23. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H616870

B2-C1 Intensive Small Talk, Konversationskurs
10 x ab Di, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **110 €,** H616880

A1/A2 Englisch Konversationskurs
12 x ab Mi, 24. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H616250

B1/B2 English Conversation - WORD TOURISM DAY, Konversationskurs
Mi, 24. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €,** H616662

OKTOBER

B1/B2 English Conversation - SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH, Konversationskurs
Mi, 8. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €,** H616664

Guided tour through Mannheim´s city center, Englischsprachiger Stadtrundgang
Do, 9. Okt., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Mannheimer Schloss, **23 €,** H616570

A2/B1 Englisch Klatsch - Konversation mit leichter Grammatik, Konversationskurs
10 x ab Fr, 10. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H616470

B1-C1 Englisch - KinoTalk, Konversationskurs
4 x ab Di, 28. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **51 €,** H616580

NOVEMBER

B2-C1 Intensive Small Talk, Konversationskurs
12 x ab Di, 4. Nov., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **132 €,** H616882

B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar, Konversationskurs
10 x ab Mi, 5. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H616770

B1/B2 English Conversation on HOW DOES CULTURE AFFECT BEHAVIOUR?, Konversationskurs
Mi, 5. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €,** H616666

Guided tour through Mannheim´s city center Englischsprachiger Stadtrundgang
Do, 6. Nov., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Mannheimer Schloss, **23 €,** H616572

B1/B2 English Conversation - VEGANISM, Konversationskurs
Mi, 19. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €,** H616668

B1 English Conversation, Konversationskurs
8 x ab Di, 25. Nov., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H616562

B2/C1 English Conversation - Topic Talk
8 x ab Di, 25. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H616872

B1/B2 English Conversation, Konversationskurs
8 x ab Fr, 28. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H616670

JANUAR

A2/B1 Englisch Klatsch - Konversation mit leichter Grammatik, Konversationskurs
10 x ab Fr, 9. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H616475

B2-C1 Intensive Small Talk, Konversationskurs
10 x ab Di, 13. Jan., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **110 €,** H616884

B1/B2 English Conversation - Around the world in 10 weeks, Konversationskurs
10 x ab Di, 13. Jan., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **90 €,** H616655

A1/A2 Englisch, Konversationskurs
12 x ab Mi, 14. Jan., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H616255

B2/C1 English Reading and Conversation, Konversationskurs
10 x ab Mi, 14. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H616862

A2/B1 English Conversation and Grammar, Konversationskurs
10 x ab Sa, 17. Jan., 9 - 10 Uhr, Online, **90 €,** H616465

Guided tour through Mannheim´s city center, Englischsprachiger Stadtrundgang
So, 25. Jan., 14 - 16.30 Uhr, Treff: Mannheimer Schloss, **23 €,** H616574

FEBRUAR

B1 Englisch - Easy Reading and Conversation, Konversationskurs
13 x ab Di, 10. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, **141 €,** H616532

C1 Englisch - Reading and Discussion, Konversationskurs
13 x ab Mi, 11. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, **143 €,** H616945

B1 English for „Best Agers“, Konversationskurs
12 x ab Di, 24. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H616537

A2 Englisch - „Best Agers“ für Wiedereinsteiger:innen, Konversationskurs
12 x ab Di, 24. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H616325

B1 Englisch - Read, talk and learn, Konversationskurs
12 x ab Di, 24. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H616522

ENGLISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

OKTOBER

B1 Business English
11 x ab Di, 7. Okt., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **100 €,** H618530

B2 Business English
11 x ab Di, 7. Okt., 20 - 21 Uhr, Online, **100 €,** H618730

NOVEMBER

A2/B1 Business English for Beginners
8 x ab Fr, 28. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **87 €,** H618250

B1 Business English
8 x ab Fr, 28. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **87 €,** H618540

JANUAR

B1 Business English Cases
11 x ab Di, 13. Jan., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **100 €,** H618532

B2 Business English
11 x ab Di, 13. Jan., 20 - 21 Uhr, Online, **100 €,** H618732

FRANZÖSISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A1.1 Französisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Do, 18. Sep., 14.15 - 15.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H620100

OKTOBER

A1.3 Französisch
10 x ab Do, 2. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **108 €,** H620200

A2.2 Französisch
10 x ab Mi, 8. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H620330

A1.3 Französisch
10 x ab Mi, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H620190

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

DEZEMBER

A1.2 Französisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 11. Dez., 14.15 - 15.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H620140

A1.4 Französisch
10 x ab Do, 11. Dez., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H620210

JANUAR

A2.4 Französisch Fortsetzung
12 x ab Mo, 12. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H620435

A2.3 Französisch
10 x ab Mi, 14. Jan., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H620390

A1.4 Französisch
15 x ab Mi, 14. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **162 €,** H620220

FEBRUAR

A1.4 Französisch
10 x ab Do, 5. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **108 €,** H620230

FRANZÖSISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

A2.1 Französisch Intensiv
10 x ab Di, 30. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Tulla-Realschule, **162 €,** H622310

JANUAR

A2.2 Französisch Intensiv
10 x ab Di, 13. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Tulla-Realschule, **162 €,** H622340

FRANZÖSISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

OKTOBER

A2/B1 Conversation facile et exercices de grammaire
12 x ab Mo, 6. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H624460

B1 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire, Auffrischungskurs
12 x ab Mo, 6. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H624520

A2 Französisch - Révision de grammaire: explications et exercises, Auffrischungskurs
8 x ab Di, 14. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **89 €,** H624320

JANUAR

B1.4 Französisch - Fortsetzung, Auffrischungskurs
10 x ab Mo, 12. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H624605

B1 Französisch, Auffrischungskurs
15 x ab Mo, 19. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H624612

FRANZÖSISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

B2 Französisch mit „Ecoute“ et „La Revue de la Presse“, Konversationskurs
15 x ab Mi, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626710

B2 Französisch - Tour de France, Konversationskurs
15 x ab Do, 18. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626720

C1 Französisch - Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire), Konversationskurs
10 x ab Do, 18. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H626920

NEU **B1-B2 Französisch - Parlons plus, parlons mieux, Konversationskurs**
10 x ab Mo, 29. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **110 €,** H626670

OKTOBER

A2/B1 Französisch - Lecture et conversation, Konversationskurs
14 x ab Mo, 6. Okt., 17.40 - 19.10 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €,** H626450

B1/B2 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire, Konversationskurs
12 x ab Di, 7. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H626660

B1/B2 Französisch, Konversationskurs
12 x ab Mi, 8. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H626650

B2/C1 Französisch - Voyage en France, Konversationskurs
12 x ab Mi, 8. Okt., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H626860

NEU **B1 Französisch, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 8. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H626530

B2 Französisch - Comprendre, lire, parler, Konversationskurs
12 x ab Do, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H626740

NOVEMBER

B1 Französisch - Konversation und Auffrischung, Konversationskurs
6 x ab Sa, 8. Nov., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626512

NEU ★ **B1-C1 Französisch - KinoTalk, Konversationskurs**
3 x ab Sa, 8. Nov., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **40 €,** H626540

DEZEMBER

★ **A2 Französisch - Conversation facile, lecture et grammaire, Konversationskurs**
9 x ab Di, 9. Dez., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **98 €,** H626315

JANUAR

B1 Französisch - Konversation und Auffrischung, Konversationskurs
5 x ab Sa, 10. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **137 €,** H626514

B1-B2 Französisch - Parlons plus, parlons mieux, Konversationskurs
10 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **110 €,** H626672

B2 Französisch mit „Ecoute“ et „La Revue de la Presse“, Konversationskurs
15 x ab Mi, 14. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626712

B1 Französisch, Konversationskurs
15 x ab Mi, 14. Jan., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626535

B2 Französisch - Tour de France, Konversationskurs
15 x ab Do, 15. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626722

C1 Französisch - Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire), Konversationskurs
10 x ab Do, 15. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H626925

B2 Französisch, Konversationskurs
15 x ab Mo, 19. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H626702

SPANISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A2.2 Spanisch - Teil 2
12 x ab Mi, 17. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Online, **162 €,** H630360

A2.3 Spanisch - Teil 2
12 x ab Do, 18. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H630410

A2.1 Spanisch - Teil 1
6 x ab Do, 18. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online, **81 €,** H630310

A1.3 Spanisch für Menschen mit Zeit - Teil 1
10 x ab Fr, 19. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630205

A2.1 Spanisch Teil 2
10 x ab Di, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H630315

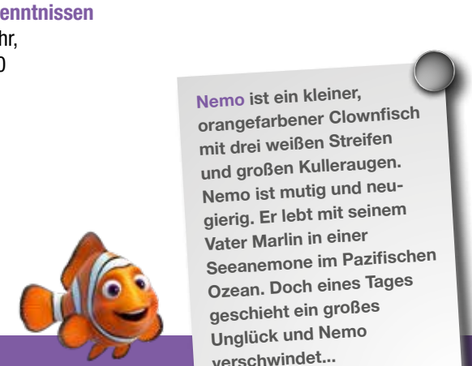
A1.3 Spanisch - Teil 1
10 x ab Di, 23. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H630215

A1.2 Spanisch für Menschen mit Zeit - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mi, 24. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630160

NEU ★ **A1.1 Spanisch in der Mittagspause, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 24. Sep., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630115

NEU **A1.1 Spanisch für Menschen mit Zeit, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 24. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630116

A1.2 Spanisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mi, 24. Sep., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630161



Nemo ist ein kleiner, orangefarbener Clownfisch mit drei weißen Streifen und großen Kulleraugen. Nemo ist mutig und neugierig. Er lebt mit seinem Vater Marlin in einer Seeanemone im Pazifischen Ozean. Doch eines Tages geschieht ein großes Unglück und Nemo verschwindet...

GEWINNSPIEL

Hallo ich bin Nemo! Ihr könnt mich gewinnen und zwar als kleines, süßes Plüschtier.

Wie viele Nemos gibt es auf und im gesamten Magazin?

Schreibt die richtige Antwort an: marketing@abendakademie-mannheim.de und schon habt Ihr die Chance auf einen unserer attraktiven Preise!

1. Preis: Kursgutschein 100 €
2. Preis: Kursgutschein 50 €
3. Preis: Kursgutschein 30 €

Zu jedem Gutschein gibt es einen Nemo dazu.

*Mitarbeitende der Mannheimer Abendakademie und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

JANUAR

A1.2 Spanisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mo, 12. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H630185

A1.3 Spanisch für Menschen mit Zeit - Teil 2
10 x ab Mi, 14. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630223

A1.2 Spanisch in der Mittagspause, Anfänger:innen mit Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 14. Jan., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630189

A1.3 Spanisch
10 x ab Mi, 14. Jan., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H630224

A2.3 Spanisch - Teil 1
12 x ab Mi, 14. Jan., 20 - 21.30 Uhr, Online, **162 €,** H630445

A2.4 Spanisch - Teil 1
12 x ab Do, 15. Jan., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H630480

A1.3 Spanisch ohne Eile - Teil 1
7 x ab Fr, 16. Jan., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **76 €,** H630225

SPANISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

A1.1 Spanisch Intensiv, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
6 x ab Sa, 27. Sep., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H632100

SPANISCH: AUFFRISCHUNGS-KURSE/GRAMMATIKKURSE

SEPTEMBER

★ **A2 Spanisch, Auffrischungskurs**
10 x ab Do, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H634490

JANUAR

A1 Spanisch, Auffrischungskurs
12 x ab Mo, 12. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Online, **162 €,** H634295

SPANISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

C1 Spanisch - Conversacion en espanol, Konversationskurs
15 x ab Mi, 17. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **162 €,** H636930

★ **A2/B1 Spanisch in der Mittagspause, Konversationskurs**
9 x ab Mi, 17. Sep., 12 - 13.30 Uhr, Online, **122 €,** H636290

B2/C1 Español - Lectura y Conversación
15 x ab Mi, 17. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online, **203 €,** H636887

B2 Spanisch „Conversación de alto nivel", Konversationskurs
12 x ab Do, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H636890

NEU **A2/B1 Spanisch ¿Café con leche?", Konversationskurs für Frühaufsteher**
7 x ab Fr, 19. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **78 €,** H636486

B1 Spanisch Konversation + Grammatik ohne Stress, Konversationskurs
10 x ab Mi, 24. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H636689

NEU ★ **B1 Spanisch, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H636690

B1 Spanisch „El Club de los Cansados" - Konversation + Grammatik
10 x ab Do, 25. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €,** H636693

★ **A2-B2 Spanisch - Vamos a cenar! Konversationskurs im Restaurant**
4 x ab Fr, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Treff: Abendakademie, **51 €,** H636498

A2 Spanisch - vhespresso, Kurs mit Durchführungsgarantie
8 x ab Mo, 29. Sep., 8.30 - 9.30 Uhr, Online, **331 €,** H636292

OKTOBER

B2+ Spanische Konversation - vhespresso, Kurs mit Durchführungsgarantie
15 x ab Mi, 8. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **930 €,** H636888

B1 Spanisch, Konversationskurs
12 x ab Di, 14. Okt., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H636694

DEZEMBER

★ **A2 Spanisch in der Mittagspause, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 3. Dez., 12 - 13.30 Uhr, Online, **135 €,** H636295

B1 Spanisch Konversation, Konversationskurs
10 x ab Mi, 3. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €,** H636695

B2 Spanisch, Konversationskurs
10 x ab Mo, 8. Dez., 19 - 20.30 Uhr, Online, **135 €,** H636893

Mut zum Ausprobieren

Grammatik und Konversation auf Spanisch

abendakademie-mannheim.de

JANUAR

B2 Spanisch, Konversationskurs
15 x ab Do, 8. Jan., 18.45 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H636894

B1 Spanisch Konversation + Grammatik ohne Stress, Konversationskurs
10 x ab Mi, 14. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H636697

B2 Spanisch „Conversación de alto nivel", Konversationskurs
12 x ab Do, 15. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H636895

B1 Spanisch „El Club de los Cansados" - Konversation + Grammatik
10 x ab Do, 15. Jan., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €,** H636698

A2/B1 Spanisch ¿Café con leche?" Konversationskurs für Frühaufsteher
9 x ab Fr, 16. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **100 €,** H636489

★ **A2/B1 Conversación en Espanol, Konversationskurs**
6 x ab Fr, 16. Jan., 17.30 - 19 Uhr, Online, **81 €,** H636497

B2 Spanisch, Konversation und Grammatik
12 x ab Di, 20. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H636896

FEBRUAR

B1 Spanisch, Konversationskurs
12 x ab Di, 10. Feb., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H636699

ITALIENISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A1.3 Italienisch
15 x ab Mo, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H640201

NEU **A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Di, 23. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H640125

NEU **A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
15 x ab Di, 23. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H640126

B1.3 Italienisch
15 x ab Mi, 24. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H640558

A1.3 Italienisch
15 x ab Do, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H640200

A2.1 Italienisch
15 x ab Do, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H640305

OKTOBER

A1.2 Italienisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mi, 1. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H640175

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 1. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H640130

A2.1 Italienisch - Teil 2 für Teilnehmende mit Zeit
14 x ab Do, 9. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €,** H640313

A2.1 Italienisch - Teil 1 für Menschen mit Zeit
10 x ab Fr, 10. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H640310

A2.3 Italienisch - Teil 2
12 x ab Mo, 20. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €,** H640405

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Di, 21. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Online, **162 €,** H640132

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

FSC www.fsc.org Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft FSC® C105608
Achten Sie auf FSC®-zertifizierte Produkte!

Mitglied der bvdm-Klimainitiative
Wir setzen uns für Klimaschutz ein.
www.klima-druck.de

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

GFA CERTIFICATION www.gfa-cert.com

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

Aus Tradition geboren, in Innovation gewachsen:

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

www.laub.de

Ihre Druckerei im Neckar-Odenwald-Kreis

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

Laub drucken & binden

★ Highlightangebot · junge vhs Angebot · 60+ für Senior*innen · Onlinekurs · Blended-Learning-Kurs · Hybridkurs · Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

A1.3 Italienisch
12 x ab Mi, 22. Okt., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H640204

A1,1 Italienisch,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Do, 23. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Online,
162 €, H640133

NEU ★ **A1 Italienisch für Reisende,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
6 x ab Do, 23. Okt., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €,** H640290

A1.3 Italienisch
12 x ab Do, 23. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €,** H640205

A2.3 Italienisch
12 x ab Fr, 24. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Online,
162 €, H640410

Bella Italia

Die italienische Sprache kennenlernen
und anwenden

abendakademie-mannheim.de

NOVEMBER

A2.1 Italienisch - Teil 1
12 x ab Mi, 12. Nov., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H640314

JANUAR

A1.2 Italienisch,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Di, 13. Jan., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H640195

A2.2 Italienisch - Teil 1
für Menschen mit Zeit
9 x ab Fr, 16. Jan., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **98 €,** H640390

A2.4 Italienisch - Teil 1
8 x ab Mi, 21. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **87 €,** H640480

FEBRUAR

A1.4 Italienisch
10 x ab Mi, 11. Feb., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H640285

A1.4 Italienisch
10 x ab Do, 12. Feb., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €,** H640287

A2.4 Italienisch
10 x ab Fr, 13. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Online,
135 €, H640482

A2.4 Italienisch - Teil 1
10 x ab Mo, 16. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €,** H640483

A1.2 Italienisch,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Di, 17. Feb., 14 - 15.30 Uhr, Online,
135 €, H640178

ITALIENISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

NEU 60+ ★ **A1.1 Italienisch Intensiv,**
Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
12 x ab Di, 23. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **195 €,** H642101

NEU 60+ ★ **A1.1 Italienisch Intensiv Teil 1,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnissen
4 x ab Sa, 27. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **65 €,** H642103

OKTOBER

C1 Italienisch Intensiv, Konversationskurs
8 x ab Sa, 25. Okt., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **175 €,** H642925

JANUAR

C1 Italienisch Intensiv, Konversationskurs
8 x ab Sa, 17. Jan., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **175 €,** H642950

ITALIENISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

OKTOBER

A1 Italienisch, Auffrischungskurs
3 x ab Mi, 8. Okt., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **33 €,** H644290

NEU ★ **Italienisch Crashkurs**
EasyPeasy Congiuntivo
3 x ab Sa, 11. Okt., 9.15 - 10.45 Uhr,
Abendakademie, **35 €,** H644495

JANUAR

A2 Italienisch, Auffrischungskurs
3 x ab Mo, 12. Jan., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **33 €,** H644490

ITALIENISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

A2/B1 Italienisch, Konversationskurs
12 x ab Di, 23. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €,** H646486

B2 Italienisch - Leichte Konversation,
Lektüre und Grammatik, Konversationskurs
15 x ab Mi, 24. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** H646892

B1 Italienisch
10 x ab Mo, 29. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, H646493

OKTOBER

A2/B1 Italienisch
Letture facili, Conversazione e Grammatica,
Konversationskurs
14 x ab Mi, 8. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €,** H646488

B2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Fr, 10. Okt., 11.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H646891

NEU 60+ ★ **B1/B2 Italienisch für Reisende**
Buon viaggio! Conversazione, lettura e
grammatica in giro per l' Italia
10 x ab Fr, 10. Okt., 13.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H646686

★ **La cucina italiana a Mannheim**
Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 11. Okt., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, **21 €,** H646694

B2 Italienisch - Leichte Konversation,
Lektüre und Grammatik
12 x ab Di, 21. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
162 €, H646895

B1 Italienisch, Konversationskurs
12 x ab Di, 21. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online,
162 €, H646495

C2 Italienisch, Konversationskurs
12 x ab Fr, 24. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €,** H646990

NOVEMBER

NEU ★ **A2/B1 Italienisch. Konversationskurs**
Solo chiacchiere, solo Italiano!
Sa, 15. Nov., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie,
29 €, H646490

JANUAR

B2 Italienisch, Konversationskurs
9 x ab Fr, 16. Jan., 11.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **114 €,** H646897

★ **La cucina italiana a Mannheim**
Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 17. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, **21 €,** H646695

FEBRUAR

★ **La cucina italiana a Mannheim**
Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 7. Feb., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, **21 €,** H646696

C2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Fr, 13. Feb., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €,** H646995

B2 Italienisch - Leichte Konversation,
Lektüre und Grammatik
10 x ab Di, 17. Feb., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €,** H646899

B1 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Di, 17. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, H646497

★ **La cucina italiana a Mannheim**
Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 28. Feb., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, **21 €,** H646697

ARABISCH

SEPTEMBER

★ **A1.1 Arabisch Intensiv,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 17. Sep., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651105

A1.2 Arabisch,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Fr, 19. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online,
135 €, H651130

A2.2 Arabisch - Teil 1
10 x ab Mo, 22. Sep., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651225

A1.4 Arabisch Intensiv
10 x ab Di, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H651165

NOVEMBER

★ **A1.2 Arabisch Intensiv,**
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mi, 5. Nov., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651135

A2.1 Arabisch Intensiv
10 x ab Di, 11. Nov., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H651210

DEZEMBER

A1.3 Arabisch
10 x ab Di, 9. Dez., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651150

JANUAR

★ **A1.3 Arabisch Intensiv**
10 x ab Mi, 7. Jan., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651145

A1.3 Arabisch
10 x ab Fr, 9. Jan., 17 - 18.30 Uhr, Online,
135 €, H651155

A2.2 Arabisch Intensiv
10 x ab Di, 13. Jan., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H651230

FEBRUAR

★ **A1.4 Arabisch Intensiv**
10 x ab Mi, 18. Feb., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €,** H651170

Keine Angst vor Arabisch

Mit den Arabischkursen an der Abendakademie

abendakademie-mannheim.de

BRASIL-PORTUGIESISCH

SEPTEMBER

B1 Brasil-Portugiesisch, Konversationskurs
12 x ab Do, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **132 €,** H652380

OKTOBER

A1.3 Brasil-Portugiesisch
10 x ab Di, 7. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Online,
135 €, H652145

NEU ★ **A2-B2 Brasil-Portugiesisch**
Brunch & Bate-Papo
Fr, 10. Okt., 11 - 15 Uhr, Abendakademie,
34 €, H652486

A2.3 Brasil-Portugiesisch
10 x ab So, 26. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Online,
135 €, H652245

JANUAR

A1.4 Brasil-Portugiesisch
10 x ab Di, 13. Jan., 20 - 21.30 Uhr, Online,
135 €, H652170

FEBRUAR

A2.4 Brasil-Portugiesisch
10 x ab So, 8. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Online,
135 €, H652270

CHINESISCH

SEPTEMBER

A1.1 Chinesisch Intensiv - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
10 x ab Mo, 29. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €,** H654150

A1.1 Chinesisch Intensiv - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mo, 29. Sep., 20.15 - 21.45 Uhr, Online, **135 €,** H654100

NOVEMBER

A1.2 Chinesisch Intensiv - Teil 1, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
10 x ab Mo, 10. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €,** H654200

A1.1 Chinesisch Intensiv - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
10 x ab Mo, 10. Nov., 20.15 - 21.45 Uhr, Online, **135 €,** H654160

Keine Grenzen
Das vielseitige Angebot an Sprachkursen
abendakademie-mannheim.de

FINNISCH

SEPTEMBER

NEU ★ **A1 Finnisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **108 €,** H658104

NEU ★ **A1 Finnisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Sa, 20. Sep., 15.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H658105

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

SEPTEMBER

A1.1 Neugriechisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Mo, 22. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **162 €,** H661105

A2.3 Neugriechisch
15 x ab Mo, 22. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H661245

A1.3 Neugriechisch
15 x ab Mo, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H661145

A1.4 Neugriechisch
15 x ab Di, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H661165

A1.2 Neugriechisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Di, 23. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H661125

A1.4 Neugriechisch - Teil 1
15 x ab Sa, 27. Sep., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H661170

GRIECHISCH (ALTGRIECHISCH)

OKTOBER

★ **Meile der Demokratie: Die Sprache der Demokratie - das Griechisch der Klassischen Zeit**
Fr, 10. Okt., 17 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **frei,** H662010

JANUAR

★ **A1.2 Altgriechisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
15 x ab Do, 8. Jan., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H662105

JAPANISCH

SEPTEMBER

★ **Einführung in die japanische Sprache, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Mi, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H666050

A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
15 x ab Mo, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **162 €,** H666150

★ **A1/A2 Smalltalk auf Japanisch, Konversationskurs**
10 x ab Di, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **110 €,** H666390

A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **164 €,** H666100

★ **A1 Japanisch für den Urlaub, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
3 x ab Sa, 27. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **35 €,** H666020

NEU junge vhs ★ **Japanisch für Kinder (8 - 14 Jahre), ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Sa, 27. Sep., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H666000

OKTOBER

B1.2 Japanisch - Teil 1
10 x ab Di, 7. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online, **135 €,** H666478

NEU ★ **A1 Schreib deinen Namen - auf Japanisch bitte! Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Do, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H666060

A2.4 Japanisch - Teil 2
10 x ab Sa, 11. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Online, **135 €,** H666435

A1.4 Japanisch - Teil 1
10 x ab Di, 14. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H666350

A1.3 Japanisch - Teil 2
10 x ab Di, 14. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H666325

A2.2 Japanisch - Teil 1
10 x ab Fr, 17. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online, **135 €,** H666410

NEU ★ **A1-A2 Japanisch - KinoTalk, Konversationskurs**
5 x ab Sa, 18. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **62 €,** H666395

NOVEMBER

B2.4 Japanisch - Teil 2
6 x ab Fr, 14. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **87 €,** H666496

B2 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs
6 x ab Fr, 14. Nov., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, **87 €,** H666491

A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
10 x ab Do, 20. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Online, **135 €,** H666170

DEZEMBER

NEU ★ **A1 Schreib deinen Namen - auf Japanisch bitte! Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Do, 11. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H666062

JANUAR

★ **A1 Schreib deinen Namen - auf Japanisch bitte! Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
Sa, 10. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **16 €,** H666064

junge vhs ★ **Japanisch für Kinder (8 - 14 Jahre) mit leichten Vorkenntnissen**
6 x ab Sa, 10. Jan., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **67 €,** H666005

★ **A1/A2 Smalltalk auf Japanisch, Konversationskurs**
5 x ab Di, 13. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **56 €,** H666392

B2.4 Japanisch - Teil 2
9 x ab Fr, 16. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **131 €,** H666498

B2 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs
9 x ab Fr, 16. Jan., 19.45 - 21.15 Uhr, Online, **131 €,** H666493

A1.1 Japanisch Intensiv - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Fr, 30. Jan., 15.45 - 18 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H666110

FEBRUAR

A1.4 Japanisch - Teil 1
10 x ab Di, 10. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H666352

A1.3 Japanisch - Teil 2
10 x ab Di, 10. Feb., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H666327

KOREANISCH

SEPTEMBER

A1.1 Koreanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
14 x ab Do, 18. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **152 €,** H668100

OKTOBER

NEU **A1 Koreanisch für Reisende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
4 x ab Sa, 18. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **46 €,** H668110

JANUAR

A1.1 Koreanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Mo, 12. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **164 €,** H668120

★ Highlightangebot junge vhs Angebot 60+ für Senior*innen Onlinekurs Blended-Learning-Kurs Hybridkurs Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

KROATISCH, SERBISCH, BOSNISCH

SEPTEMBER

NEU ★ **Bildungszeit: A1 BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch), Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
2 x ab Do, 18. Sep., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **110 €,** H669105

A2.1 Kroatisch
12 x ab Mo, 22. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €,** H669205

B1/B2 Kroatisch, Konversationskurs
15 x ab Di, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** H669686

A2.4 Kroatisch
15 x ab Do, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €,** H669450

A1.2 Kroatisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Do, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €,** H669125

A1.3 Kroatisch
12 x ab Fr, 26. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H669145

A1.1 Kroatisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Fr, 26. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H669110

OKTOBER

A1.4 BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch)
10 x ab Di, 14. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €,** H669170

★ **A1 Serbisch, Auffrischungskurs**
8 x ab Di, 14. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **108 €,** H669111

★ **A1.1 BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch), Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Do, 16. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €,** H669112

NOVEMBER

A1.3 Serbisch
10 x ab Mi, 19. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €,** H669143

JANUAR

A1.2 BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch), Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 15. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €,** H669135

LATEIN

JANUAR

★ **A1.2 Latein, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
15 x ab Di, 13. Jan., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H671105

NIEDERLÄNDISCH

SEPTEMBER

A1.1 Niederländisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Do, 18. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H672110

A2.1 Niederländisch
12 x ab Do, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H672210

NEU **A1,1 Niederländisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mo, 22. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Online, **135 €,** H672115

NORWEGISCH

SEPTEMBER

A1.3 Norwegisch
10 x ab Mi, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €,** H673145

RUMÄNISCH

SEPTEMBER

A1.2 Rumänisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mo, 22. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **162 €,** H678125

A1.1 Rumänisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Di, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **130 €,** H678100

A1/A2 Rumänisch, Auffrischungskurs
12 x ab Mi, 24. Sep., 17 - 18.30 Uhr, Online, **162 €,** H678185

A1.1 Rumänisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
12 x ab Mi, 24. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **162 €,** H678105

JANUAR

A1.3 Rumänisch
12 x ab Mo, 12. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online, **162 €,** H678145

A1.2 Rumänisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Di, 20. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Tulla-Realschule, **130 €,** H678130

A1/A2 Rumänisch, Auffrischungskurs
12 x ab Mi, 21. Jan., 17 - 18.30 Uhr, Online, **162 €,** H678190

A1.2 Rumänisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mi, 21. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online, **162 €,** H678135

Kulturen kennenlernen

Länder, Sprachen, Dialekte

abendakademie-mannheim.de

RUSSISCH

SEPTEMBER

A1.2 Russisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mi, 17. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H679125

THAILÄNDISCH

OKTOBER

A1.2 Thailändisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Mi, 1. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** H683200

★ **A1.1 Thailändisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
15 x ab Mi, 1. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** H683150

TÜRKISCH

SEPTEMBER

A2.1 Türkisch Intensiv
7 x ab Sa, 20. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **154 €,** H685210

A2.4 Türkisch Intensiv
10 x ab Di, 23. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €,** H685265

NEU ★ **A1.1 Türkisch Intensiv, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 24. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **164 €,** H685105

NOVEMBER

A1.3 Türkisch
10 x ab Mi, 5. Nov., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H685150

NEU ★ **A1.1 Türkisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
6 x ab Do, 6. Nov., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **130 €,** H685100

A2.2 Türkisch Intensiv
7 x ab Sa, 22. Nov., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **154 €,** H685230

JANUAR

A2.1 Türkisch
10 x ab Mi, 11. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H685245

UNGARSCH

OKTOBER

NEU **A1.1 Ungarisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Do, 9. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €,** H686100

SONSTIGE SPRACHEN

JANUAR

A2.4 Ukrainisch - Teil 1
10 x ab Do, 15. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €,** H688270

SPRACHE(N) UND KULTUR(EN)

SEPTEMBER

NEU ★ **Wortschatzwandel - Spiegel unserer Gesellschaft, Vortrag & Diskussion**
Do, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H689001

OKTOBER

NEU ★ **Genderinklusive Sprache im Deutschen. Zumutung, Herausforderung, Notwendigkeit? Vortrag & Diskussion**
Do, 16. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H689002

NOVEMBER

NEU ★ **Populäre Irrtümer über die deutsche Sprache. Vortrag & Diskussion**
Do, 13. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H689003

DEZEMBER

NEU ★ **Unser Sprooch is aa a Sprooch - ein system- und soziolinguistischer Blick aufs Mannemerische, Vortrag & Diskussion**
Do, 4. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H689004

FEBRUAR

NEU ★ **Smartphones: Das Ende unserer Gesprächskultur? Vortrag & Diskussion**
Do, 5. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €,** H689005

VERBRAUCHERTHEMEN
EINFACH ERKLÄRT

Rechnungen, Verträge, online-banking, … alles Themen, die uns bisweilen schwer im Magen liegen. Vor allem Menschen, die sich mit der deutschen Schriftsprache schwertun und sich im Dschungel der Verträge, gesetzlichen Vorgaben und geltenden Regelungen verirren, brauchen bei diesen Aufgaben des Alltags Unterstützung.

Mit unserer im Herbst anlaufenden Veranstaltungsreihe „Verbraucherthemen – leicht erklärt“ versuchen wir Licht ins Dunkel zu bringen. Eine Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informiert in einfacher Sprache zu den vier Themenblöcken „Energie“, „Verträge“, „Haushaltsbuch“ und „Wohnen in Miete“. Sie gibt Einblicke in aktuelle Regelungen und wertvolle Tipps, beantwortet darüber hinaus Fragen und bietet Materialien in einfacher Sprache.

Da die Plätze für Teilnehmende begrenzt sind, bitten wir Interessierte, sich unbedingt vorab anzumelden. Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei.

Energie-Kosten in meinem Haushalt

H194130 Kursleiter:innenteam
Mo, 13.10., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Verträge abschließen und kündigen

H194131 Kursleiter:innenteam
Mo, 10.11., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Die Ausgaben im Blick behalten - Das Haushaltsbuch

H194132 Kursleiter:innenteam
Mo, 8.12., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Wohnen in Miete

H194133 Kursleiter:innenteam
Mo, 12.1., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

DEMOKRATIE UND GRUNDBILDUNG: AUCH DAS PASST ZUSAMMEN
…IN UNSEREM GRUNDBILDUNGSZENTRUM

Die Reihe der politischen Wahlen im vergangenen und diesem Jahr haben es nochmal verdeutlicht:

Viele Menschen mit Schriftsprachproblemen haben zwar das Recht zu wählen, sind politisch durchaus interessiert und offen für gesellschaftliche Themen. Ihnen fehlt aber häufig das Zutrauen, dass auch ihre Stimme wichtig ist und sie darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten haben, die Demokratie aktiv mitzugestalten.

In mehreren „Demokratie-Workshops“ haben sich die Teilnehmenden der Lesen-und-Schreiben-Kurse mit unserem Regierungssystem auseinandergesetzt. Was macht die Demokratie aus? Wieviel Freiheiten habe ich als Einzelne:r dadurch? Was sind die Vorteile unseres Rechtsstaats und wie gut ist es, in einem Sozialstaat zu leben…

Nun, in diesem Sommer bekam das Grundbildungszentrum der Abendakademie mit der finanziellen Förderung des Kultusministeriums die Gelegenheit, das Angebot zu erweitern. Kurse wie „Nachrichten leicht“ – wir informieren uns seriös und in einfacher Sprache, Exkursionen z.B. nach Karlsruhe zum Forum Recht und dem Bundesverfassungsgericht oder dem Mannheimer Gemeinderat machen Politik anschaulicher und vor Ort begreifbarer. Demnächst werden eine Führung durch die Bürgerdienste in einfacher Sprache, ein Besuch des Marchivums und diverser anderer zeitgeschichtlicher Mannheimer Orte folgen. Unser gemeinsames Ziel ist es, Nachrichten besser zu verstehen und uns selbst als Teil der Demokratischen Gesellschaft zu begreifen. Im Idealfall finden viele Teilnehmenden am Ende des Jahres den Mut, ihre Anliegen an den richtigen Stellen zu artikulieren und „Politik“ nicht nur anderen zu überlassen.

Fake News im Netz, wie umgehen mit falschen oder gefälschten Nachrichten? - einfach erklärt!
Mi, 22. Okt., 15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 501, frei, G194148

Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Tanja Szymczak
0621 1076-187
t.szymczak@abendakademie-mannheim.de

Helga Hufnagel
0621 1076-185
h.hufnagel@abendakademie-mannheim.de

Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH GRUNDBILDUNG

LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

JANUAR

Schreibtraining und Grammatik - gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf
13 x ab Mi, 7. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H560003

Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an
14 x ab Do, 8. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H560001

LESEN UND SCHREIBEN AM ABEND

JANUAR

Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an
13 x ab Do, 8. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H562025

Schreibtraining und Grammatik - gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf
13 x ab Do, 8. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **25 €,** H562027

GRUNDBILDUNG FÜR DEN BERUF

JANUAR

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf
10 x ab Mo, 12. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H566002

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf
10 x ab Mo, 12. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €,** H566021

UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH BARRIERE-FREI LERNEN

KULTUR

OKTOBER

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß - Herbst/Halloween
6 x ab Mi, 1. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €,** H570001

NOVEMBER

Die Druckwer2kstatt
6 x ab Di, 4. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €,** H570004

Kleine Schmuckwerkstatt
6 x ab Do, 6. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **29 €,** H570007

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß - Weihnachten
5 x ab Mi, 19. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **25 €**, H570002

Weihnachten zu Hause
2 x ab Do, 20. Nov., 16 - 18 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **20 €,** H570006

JANUAR

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß - Winter/Fasching
6 x ab Mi, 7. Jan., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €,** H570003

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

OKTOBER

„Burger, Sandwiches und leckere Salate“
7 x ab Di, 7. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr, Gemeindehaus der Matthäuskirche, **42 €,** H572001

DEZEMBER

Weihnachtsbäckerei
2 x ab Mo, 1. Dez., 15.45 - 18 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **18 €,** H572004

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

OKTOBER

Lust auf Bewegung und Entspannung
10 x ab Di, 14. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Tagesförderzentrum Neckarau, **40 €,** H576001

NOVEMBER

Spaß am Training
10 x ab Do, 6. Nov., 16 - 18 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **50 €,** H576003

Spiel, Spaß, Bewegung
5 x ab Mi, 19. Nov., 15.45 - 17.15 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **30 €,** H576002

JANUAR

Stuhlyoga
5 x ab Di, 13. Jan., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €,** H576004

BESONDERE ANGEBOTE

NOVEMBER

Kaffeeklatsch
10 x ab Mo, 3. Nov., 15.45 - 18 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **50 €,** H580000

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

„INKLUSION IST WICHTIG FÜR UNSERE GESELLSCHAFT“

Mannheimer Abendakademie

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

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

Gerhard Steinbach gehört seit 2007 zur Abendakademie. Er fing als Dozent an, seit 2014 ist er Mitarbeiter, seit 2020 Programmbereichsleiter für „Karriere und Beruf“, „Nachhilfe und Lernförderung“, sowie „Barrierefreies Lernen“. 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 Inklusion weiter fassen und größer denken. Barrieren können auch ganz anders aussehen, etwa soziale, gesellschaftliche, sprachliche oder finanzielle. Davon sind Menschen betroffen, an die wir erstmal gar nicht denken, wenn es um Inklusion geht. Es braucht stabile Rahmenbedingungen für eine vielfältige Gesellschaft.

Wie müssten denn diese Rahmenbedingungen aussehen?
Da geht es vielleicht gar nicht so sehr um konkrete Maßnahmen, sondern vielmehr um ein generelles Umdenken: Inklusion ist wichtig für unsere Gesellschaft. Auch und gerade in Zeiten allgemeiner Sparmaßnahmen. Wir können es uns nicht leisten, Menschen auszugrenzen oder nicht zu fördern. Gesellschaftliche Teilhabe ist keine Einbahnstraße, denn Menschen mit Einschränkungen können viel zurückgeben. 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. Und es geht auch nicht um Integration, also darum, dass Menschen in eine größere homogene Gruppe eingegliedert werden. Inklusion fördert die Wertschätzung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden und zielt darauf ab, dass alle Menschen den gleichen Zugang zu allen Bereichen der Gesellschaft haben.

Wie Barriere-frei oder wie inklusiv ist denn die Abendakademie?
Glücklicherweise sind wir sehr weit. Räumlich natürlich sowieso aber auch mit technischen Einrichtungen wie beispielsweise den FM-Anlagen für Gehörlose oder 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. 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.

Wie wichtig sind denn in diesem Zusammenhang Kooperationen?
Sehr wichtig. Denn auch hier gilt: Nur gemeinsam sind wir stark und können viel erreichen. Wir arbeiten unter anderem seit Jahren eng mit der Gemeindediakonie Mannheim zusammen. Für den Herbst planen wir zwei größere Aktionen. Zum einen den Tag der Gemeindediakonie in der Abendakademie. Hier sind nicht nur alle Teilnehmenden des Barriere-frei Programms eingeladen sondern alle Menschen, die sich für das Thema interessieren und sich über die Kursangebote der Abendakademie informieren möchten. Ein spannendes Projekt ist auch der Kaffeeklatsch – damit starten wir Anfang November. Hier können sich Menschen mit Einschränkungen zwanglos treffen und austauschen. Der Kaffeeklatsch findet in der Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar statt. Ich hoffe, dass wir dieses Projekt langfristig anbieten können.

Das Interview mit Gerhard Steinbach führte Frauke Kühnl

ENDLICH EIN SCHULABSCHLUSS

DER START IN EIN ERFOLGREICHES BERUFSLEBEN

Strahlende Gesichter im großen Saal der Abendakademie: 22 Männer und 16 Frauen haben im Schuljahr 2024/25 ihren Hauptschulabschluss geschafft. Damit ist der erste und wichtigste Schritt getan, um entweder auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen, oder ebenfalls an der Abendakademie den Realschulabschluss, die Fachhochschulreife oder das Abitur nachzuholen. Möglichkeiten gibt es viele – seit Jahrzehnten ist die Abendakademie ein zuverlässiger Partner, um auf dem zweiten Bildungsweg viel zu erreichen. Die Abendakademie arbeitet im Bereich Schulen und Bildungsprojekte eng mit der Stadt Mannheim, dem Jobcenter sowie dem Jugendamt Mannheim zusammen. In diesem Schuljahr war der jüngste Teilnehmer übrigens 18 Jahre alt und der Älteste 49. Gründe, warum es manchmal mit dem Schulabschluss nicht auf Anhieb klappt, gibt es viele. Doch es ist nie zu spät, ihn nachzuholen.

Uwe Bayer, Sie sind Pädagogischer Mitarbeiter und Programmanager der Vorbereitungskurse auf den Hauptschulabschuss. Für wen ist das Angebot interessant?
Das Angebot richtet sich an Menschen ohne (anerkannten) Hauptschulabschluss, die nicht mehr im schulpflichtigen Alter sind. Typische Teilnehmende gibt es eigentlich nicht, die Lebensgeschichten sind ganz verschieden. Es gibt Menschen, die in Deutschland aus ganz unterschiedlichen Gründen fast nie in der Schule waren oder Menschen, die beispielsweise in Afghanistan oder Bulgarien aufgewachsen sind und dort kaum zur Schule gegangen sind. Oder der im Ausland erlangte Hauptschulabschluss wird bei uns nicht anerkannt. Viele haben gravierende und ganz individuelle Probleme.

Gibt es eine Geschichte, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?
Ich hatte vor zwei Jahren einen Schüler, der aus Afghanistan kam. Er hatte eine akademische Ausbildung und unterrichtete in Pakistan an der Uni Englisch. Er war eigentlich Regisseur und wollte in Deutschland als Jugend- und Heimerzieher arbeiten. Zur Abendakademie kam er mit einem Empfehlungsschreiben des damaligen Bildungsministers von Afghanistan. Den Hauptschulabschluss schaffte er mit links und organisierte wenig später das Filmfestival in Ladenburg mit. Ich behalte ihn als einen ganz positiven Menschen mit viel Persönlichkeit in Erinnerung. In Gesprächen mit ihm habe ich mich manchmal selbst wie ein Schüler gefühlt.

Warum gelingt es vielen an der Abendakademie, wieder Fuß zu fassen?
Wichtig ist es, den ganzen Menschen zu sehen und seine Probleme ernst zu nehmen. Jeder hat seine Geschichte. Wir sind immer ansprechbar, auch ohne Termine. Eigentlich sind wir an der Abendakademie gleichzeitig Lehrkräfte und Sozialpädagog:innen. Es ist uns wichtig, unsere Teilnehmenden sehr gut kennenzulernen, um mit ihren Sorgen und Problemen gut umgehen zu können. Wir versuchen einfach, jedem die Chance zu geben, seine Ziele zu erreichen und das klappt durch die individuelle Betreuung auch gut.

Welche Möglichkeiten gibt es, den Hauptschulabschluss zu machen?
Zum einen durch die Förderung von der Stadt Mannheim, hier zahlen die Teilnehmenden in der Regel einen Eigenanteil. Dann gibt es die Klasse, die vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur über einen Bildungsgutschein finanziert wird. Hier zahlen die Teilnehmenden nichts. In beiden Klassen haben wir oft einen großen Anteil von jungen Menschen aus dem Ausland, die sehr schnell lernen, obwohl sie zunächst kaum Deutsch können.

Das Interview mit Uwe Bayer führte Chiara Kuch

Mannheimer Abendakademie

Infos:
Khadija Huber
0621 1076-195
k.huber@abendakademie-mannheim.de

Fatih Taneri / Uwe Bayer
0621 1076-182
f.taneri@abendakademie-mannheim.de

VIVIENNE STARTET NOCH EINMAL GANZ NEU DURCH

DIE 25-JÄHRIGE HAT IHREN HAUPTSCHULABSCHLUSS BESTANDEN – TROTZ EINIGER SCHWIERIGKEITEN

Einfach hatte es Vivienne nie – auch wenn es zunächst gut aussah: Auf der Realschule war sie eine sehr gute Schülerin, die Leistungen stimmten, die Zukunft schien vielversprechend. Doch familiäre Probleme und häufige Umzüge machten dem ein Ende. Sie lebte erst bei ihrer Mutter, dann bei der Großmutter – mit dem neuen Partner der Mutter kam sie nicht zurecht. Inmitten all dieser Unsicherheit verliebte sich Vivienne, wurde schwanger und verließ die Schule noch vor Abschluss der 9. Klasse. Ein Zeugnis gab es nicht.

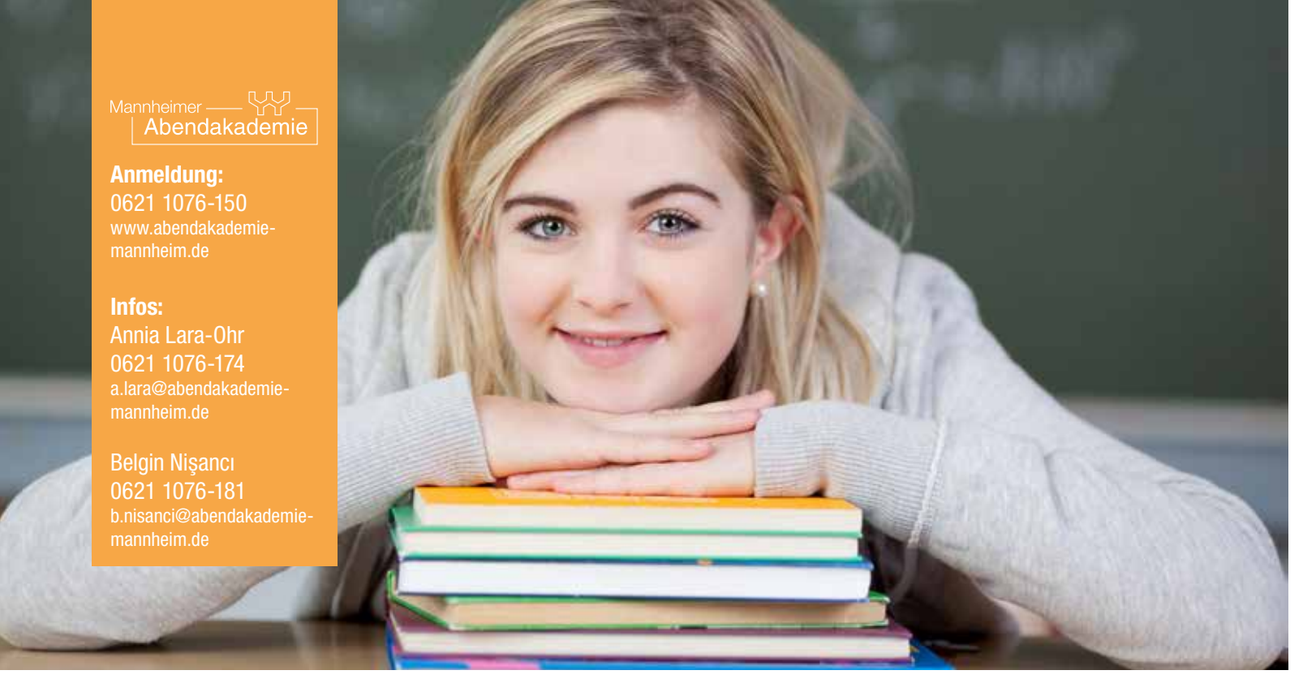
Mit gerade einmal 17 Jahren wurde sie Mutter, die Schule war längst in den Hintergrund geraten. Dann kam der Wendepunkt: „Als ich mit 20 Jahren ungeplant zwei Kinder hatte, habe ich mich beim Jobcenter gemeldet. Ich wollte meinen Schulabschluss nachholen“, erzählt Vivienne. Der Einstieg gelang über das Projekt „Biotopia“, ein Angebot zur Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss. Danach folgte ein Jahr in der Grundbildung. Beide Weiterbildungsmaßnahmen schloss sie mit sehr guten Noten ab.

Ihr Weg führte sie schließlich an die Abendakademie, wo sie das Schuljahr 2024/25 begann. Inzwischen war Vivienne dreifache Mutter mit einem autistischen Kind. Die Balance zwischen Schule und Familienalltag war herausfordernd, aber glücklicherweise passten die Zeiten.

Gegen Ende wurde es noch einmal hart für die alleinerziehende Mutter: Familiäre Probleme und ein Fehler von Vivienne führten dazu, dass ihre Kinder die Kindergartenplätze verloren. Die Teilnahme am Präsenzunterricht war somit nicht mehr

möglich. Stattdessen lernte sie zu Hause, bekam von der Abendakademie Unterstützung in Form von Kinderbetreuung und Nachhilfe angeboten – oft von Uwe Bayer, der an der Abendakademie unterrichtet. „Ich sag immer, Herr Bayer ist der Papa von jedem Zweiten hier. Alle Lehrer sind so lieb und gehen auf einen ein.“ Trotz aller Rückschläge meisterte sie den Abschluss mit einem Durchschnitt von 1,8 und ist heute zurecht stolz auf sich.

Viviennes nächstes Ziel ist eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten bei der Stadt Mannheim. Die Bewerbung ist raus, sollte es nicht direkt klappen, will sie noch den Realschulabschluss nachholen. Sie hat es durchgezogen. Es gab viele Momente, die sie fast zum Aufgeben gebracht hätten. Trotz allen Auf und Abs war es eine schöne Zeit. Sie hat neue Freundschaften geschlossen und vieles aus der Schulzeit wieder neu gelernt. Was sie anderen mitgeben will? „Der Wille zählt am Ende. Ich habe Kinder, bin alleinerziehend mit einem autistischem Kind und ich habe es trotzdem geschafft. Und Mannheim beziehungsweise das Jobcenter und die Abendakademie bieten ja auch echt viele Unterstützungen an.“



Mannheimer Abendakademie

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

Infos:
Annia Lara-Ohr
0621 1076-174
a.lara@abendakademie-mannheim.de

Belgin Nişancı
0621 1076-181
b.nisanci@abendakademie-mannheim.de

WIR MACHEN NACHHILFE!

VOM PROBLEMFACH ZUM LIEBLINGSFACH

Keine Sorge, wenn es mal nicht so rund in der Schule läuft. Die Lernförderung an der Abendakademie bietet viele flexible Möglichkeiten. Die Angebote reichen von Intensivkursen in den Ferien über regelmäßige Nachhilfe während des Schuljahres bis hin zu gezielten Vorbereitungen auf das schriftliche und mündliche Abitur. Ob Grundschule, Mittelstufe oder Oberstufe – für jede Alters- und Klassenstufe ist etwas dabei. Die Inhalte orientieren sich am aktuellen Lehrplan und werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Insbesondere das Fach Mathe ist für viele der Endgegner unter den Schulfächern, doch auch hier hat die Abendakademie eine Lösung. Mit der richtigen Nachhilfe, kann man alles schaffen! „Mathe können alle lernen, es kommt nur darauf an, wie der Unterrichtsstoff vermittelt wird“, sagt Gerhard Steinbach; er ist als Programmbereichsleiter zuständig für Lernförderung und Nachhilfe.

Die Nachhilfekurse können unterrichtsbegleitend, nachmittags, abends sowie kompakt in den Schulferien organisiert werden. Gruppen- oder Einzelunterricht ist möglich, auf Wunsch sogar für einzelne Teile einer Klasse. Ein ausführliches unverbindliches Beratungsgespräch ist mit dabei, es besteht keine Vertragsbindung. Auch Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien profitieren: Über das Bildungs- und Teilhabepaket der Bundesregierung können die Kosten übernommen werden, sofern die Schule den Förderbedarf bestätigt.

Qualifizierte und erfahrene Kursleitungen motivieren Schülerinnen und Schüler und begleiten sie, ihre Schwierigkeiten in den Problemfächern anzugehen und ihnen zu deutlich besseren Noten zu verhelfen. Wichtig dabei ist, dass bei der Nachhilfe gezielt auf die unterschiedlichen Interessen, Stärken und Schwächen eingegangen wird. „Für uns steht immer im Vordergrund, ganz individuell auf die Probleme jedes Einzelnen einzugehen“, betont Gerhard Steinbach.

Nachhilfe und Lernförderung können den Schulunterricht sinnvoll ergänzen, wenn er nicht ausreichend und verständlich ist. Sei es bei der inhaltlichen Vertiefung, der Schließung von Lücken, der Vermittlung von Lerntechniken oder dem Abbau von Prüfungsängsten. So kann aus dem ehemals ungeliebten Fach auch das neue Lieblingsfach werden.

Lernen kann Spaß machen! Fest versprochen.

LERNTECHNIKEN

OKTOBER

Superhirn - Namen und Gesichter merken
Do, 2. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €,** H504000

Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner
Do, 9. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €,** H504001

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Di, 14. Okt., 16 - 18 Uhr, Online, **24 €,** H504002

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Di, 21. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €,** H504004

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
Sa, 25. Okt., 9 - 16.30 Uhr, Online, **65 €,** H504005

NOVEMBER

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Do, 13. Nov., 16 - 18 Uhr, Online, **24 €,** H504003

Babysitterkurs für Jugendliche ab 15 Jahren
Sa, 22. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **44 €,** H504010

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

NOVEMBER

HERBSTFERIEN: Förderkurs Deutsch, 4 - 6 Teilnehmende, (2. - 4. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Nov., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **93 €,** H506000

HERBSTFERIEN: Förderkurs Deutsch, 4 - 6 Teilnehmende, (5. - 7. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Nov., 12 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H506001

DEUTSCH

NOVEMBER

HERBSTFERIEN: Rechtschreibung und Diktatübungen, 4 - 6 Teilnehmende, (5. - 6. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Nov., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H508001

HERBSTFERIEN: Aufsatztraining, 4 - 6 Teilnehmende, (7. - 9. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Nov., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H508002

HERBSTFERIEN: Rechtschreibung u. Aufsatztraining, 4 - 6 Teilnehmende, (4. Klasse)
5 x ab Mo, 3. Nov., 12 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H508000

MATHEMATIK

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Mathematik, 4 - 7 Teilnehmende, (5. Klasse)
5 x ab Mo, 27. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H510001

HERBSTFERIEN: Mathematik, (8. Klasse)
5 x ab Mo, 27. Okt., 10 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **94 €,** H510004

HERBSTFERIEN: Mathematik, (10. Klasse Real/WRS)
5 x ab Mo, 27. Okt., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H510006

HERBSTFERIEN: Mathematik 6. Klasse
5 x ab Mo, 27. Okt., 11.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H510002

HERBSTFERIEN; Mathematik, (9. Klasse)
5 x ab Mo, 27. Okt., 12 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **94 €,** H510005

HERBSTFERIEN: Mathematik, (10. Klasse Gymnasium (G8))
5 x ab Mo, 27. Okt., 12.45 - 15 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H510007

HERBSTFERIEN Mathematik, (7. Klasse)
5 x ab Mo, 27. Okt., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **86 €,** H510003

HERBSTFERIEN: Mathematik, (K1/J1)
Mo, 27. Okt., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **84 €,** H510010

LATEIN

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Latein Intensivkurs, (ab dem 2. Lernjahr)
Mo, 27. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €,** H516000

HERBSTFERIEN: Latein Intensivkurs, (NUR 1. und 2. Lernjahr)
Mo, 27. Okt., 14.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **105 €,** H516001

HERBSTFERIEN: Latein Intensivkurs, (10. - 12. Klasse)
Mo, 27. Okt., 17.45 - 20 Uhr, Abendakademie, **79 €,** H516002

LERNFÖRDERUNG

Alles für *Ihre Weiterbildung*

Schnell, bequem & stressfrei:

Studienmaterialien und Literatur zu Ihren Kursen finden Sie bei

Thalia Mannheim Planken · P7, 22
68161 Mannheim
mannheim@thalia.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Scan & More

Thalia