

SEPT 2020

Mannheimer 
Abendakademie

MAAGAZIN

Menschen- und Grundrechte im Stresstest

7

All you need is food
Der Beatles-Tag

14

21

Sugoi! Japanisch für
Manga und Anime Fans

25

Work Life Balance
Achtsamkeit entdecken

30

Graffiti und 3D zeichnen
8-12 Jahre

Klick, klick, klug: abendakademie-mannheim.de



EDITORIAL

Seit über 120 Jahren steht die Abendakademie für ein offenes und breites Bildungsangebot für alle in unserer Stadt und darum herum, die sich weiterentwickeln wollen, für Freizeitgestaltung und Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Fragen: „...Bildung als Verständigung zwischen Kulturen, Generationen und Geschlechtern. Ungeachtet Ihrer Herkunft und ihres sozialen Status.“ Das haben wir in unserem Manifest zum Jubiläumsjahr allen versprochen, die in die Abendakademie kommen.

Wer hätte gedacht, dass unser Versprechen so schnell auf die Probe gestellt werden würde! Die Corona Pandemie hat auch die Abendakademie vor neue Herausforderungen gestellt.

Ganz oben steht unser Versprechen, für alle offen zu sein. Aktuell heißt das, dass wir unser digitales Unterrichtsangebot ausbauen: Wir haben coronabedingt nicht genug Räume um unser übliches Angebot einfach so wieder aufzunehmen - und nicht Jede und Jeder möchte oder kann sich einer Gruppensituation wieder aussetzen. Manche finden auch, dass digitale Angebote praktisch für die eigene Lebensgestaltung sind. Wir arbeiten an beidem: Wir suchen geeignete Räume und wir arbeiten an unserem Online-Kursangebot. Und wir stellen uns mit unserem Angebot zur gesellschaftlichen Auseinandersetzung den aktuellen Anforderungen an Auseinandersetzung und Diskussionsbedarf.

In diesem Herbst werden wir kein Programmheft auflegen. Unser Programmangebot wird stetig ausgebaut. Alle Kurse finden Sie auf unserer Webseite. Es lohnt sich regelmäßig nach den neu eingestellten Kursen zu schauen.

Mit dem vorliegenden Magazin führen wir Sie ein in die Themenwelt im Herbst und zeigen Ihnen beispielhaft Angebote. Außerdem informieren wir Sie zu jedem Programmbereich darüber, wie Sie die Kurse im Internet finden, wo Sie Beratung und Unterstützung bekommen und wie Sie uns erreichen, damit Sie Ihren Kurs buchen können.

Und: Bei uns ist für Sicherheit und Hygiene gesorgt, damit Sie unbesorgt an Ihrem Kurs teilnehmen können. Darum kümmern wir uns genauso wie um ein passendes Kursangebot!

UNSER COVER

Viel landet im Müll. Bildung nicht. Sie bleibt für immer im Kopf. Glambage by ©katharinaberon.de



S. Deß
Herzlich Ihre
Susanne Deß

Themen dieser Ausgabe

Mut ist, seine Meinung
zu ändern

6

8

Kultur braucht einen
wachen Geist



Jeder will ins Fitness-
Studio

13



16

Bildung ist Ihr Recht

A different language is a
different vision of life

20

22

Uns sind alle Nationen
willkommen

25

Work und Life
in Balance?

28

Absolut alles ist möglich.
Selbst das Unmögliche

30

Klick, klick, klug.
Die junge vhs.



Herausgeberin

Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule GmbH

Verantwortlich

Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht

Mannheim

Handelregister-Nr.

HRB 2816

Gestaltung und Redaktion

voon Werbeagentur GmbH

Susanne Deß,
Sabine Gromball,
Thomas Umhey

Druck

Parzeller print & media
GmbH & Co. KG

Impressum



**WIR
MÜSSEN
REDEN!**



Solange man selbst redet, erfährt man nichts.
Debattierbar u. a. Events und diskussionswürdige
Themen: abendakademie-mannheim.de



**Nicht Sieg,
sondern
Gewinn
sollte Sinn
einer
Diskussion
sein**



Freiheit ist das Recht,
anderen zu sagen,
was sie nicht hören wollen.
Anregungen finden Sie hier:
abendakademie-mannheim.de

Die Pandemie in diesem Jahr trifft auf eine Welt, die ohnehin mit multiplen Krisen zu kämpfen hat: Von der Umwelt- und Klima-Krise bis hin zu großen wirtschaftlichen und demografischen Spannungen. Nachdem die meisten Gesellschaften den Lock-down als Maßnahme zur Bekämpfung der Ausbreitung von Covid 19 gewählt haben, stellt sich nun die Frage, ob zur Lösung gravierender Probleme zukünftig nach Steuerungsinstrumenten gegriffen wird, die die Bestrebungen und Handlungsmöglichkeiten der Menschen dauerhaft beschränken. Oder sind wir Menschen vielleicht in der Lage, aus freien Stücken in Frieden und Harmonie miteinander und mit der Umwelt zu leben?

Wir bei der Abendakademie glauben an die transformierende Kraft der Bildung und an das Potenzial der Menschen, Selbstbezogenheit und Gewohnheiten hinter sich zu lassen und übergeordnete Interessen als die eigenen zu erkennen. Unser Bildungsauftrag wie auch unser Demokratieverständnis zielen darauf, Menschen zu ermächtigen und gesellschaftliche Teilhabe zu stärken. Wir sind überzeugt, dass ein breiter demokratischer Konsens nicht nur möglich, sondern der einzig richtige Weg ist, um die notwendigen Transformationsprozesse anzustoßen.

Jetzt erst recht heißt es für uns: **Wir müssen reden!** Seit Beginn der Corona-Krise melden wir uns regelmäßig mit online geführten Interviews, den sogenannten Krisengesprächen, die übrigens dauerhaft auf unserem Youtube-Kanal verfügbar sind. Ab September machen wir unser Haus, physisch wie auch virtuell, wieder zu einem Ort der Begegnung und des öffentlichen Dialogs. Mit dem neuen Format **DebattierBar Mannheim** laden wir regelmäßig zu kritischen Diskussionen ein zu den verschiedensten Fragen, die uns gemeinsam bewegen. Wir starten im Herbst auch mit einer Reihe von hochkarätigen Podiumsdiskussionen, in denen wir das Thema **Menschenrechte – Menschenwürde** aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Journalist und Buchautor Ingo Leipner bespricht in seiner Serie **Leipner lädt ein** aktuelle Fragen. Diese und weitere Gespräche und Vorträge werden wir live ins Internet übertragen.

**MUT IST,
SEINE
MEINUNG
ZU
ÄNDERN,
NICHT IHR
TREU ZU
BLEIBEN**

62	55	2.337
Präsenz- veranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

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

Infos:
Silke Kowalski
0621 1076-109
s.kowalski@abendakademie-
mannheim.de

Sinti und Roma zwischen Diskriminierung und Aktivismus.

Gespräch mit dem EU-Abgeordneten
Romeo Franz über die Partizipation von
Sinti und Roma in Politik und Gesellschaft

In Zusammenarbeit mit RomnoKher -
Verband Deutscher Sinti und Roma -
im Rahmen der einander.Aktionstage

Podiumsdiskussion über das Leben von Sinti
und Roma in Deutschland in der Vergangen-
heit und Gegenwart zwischen Verfolgung,
alltäglichen Vorurteilen und Emanzipation.
Hauptgast: Romeo Franz, Bürgerrechts-
aktivist und EU-Abgeordneter, im Gespräch
mit dem Antiziganismus-Experten Dr. Tim
Müller.

W105004 Romeo Franz,
erster Sinto-Abgeordneter
des Europa-Parlaments
Dr. Tim Müller, Historiker
Di, 6.10., 18.30 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Saal

DebattierBar Mannheim

Die DebattierBar Mannheim bringt die poli-
tische Auseinandersetzung aus Experten-
kreisen und TV-Talkshows hinaus zu den
Bürgern. Gerade in Zeiten großer Herausfor-
derungen ist eine freie Debattenkultur un-
erlässlich für Fortbestand und Entwicklung
der Demokratie. Die DebattierBar Mannheim
ist daher auch eine Demokratie-ErlebBar,
denn: Nur wenn man sich zusammensetzt,
kann man sich auch gepflegt auseinander-
setzen. Ring frei!

*Die Termine können auch einzeln gebucht
werden. Das Diskussionsthema steht ca.
zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin
fest.*

W105035 Matthias Heitmann,
Journalist, Autor
Vortragsreihe
Mo, 2.11., 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 1.12., 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 12.1., 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 2.2., 18.30 - 21.30 Uhr
28 € Abendakademie, Saal

Nach der Krise ist vor der Krise – Grundrechte im Stresstest. Wie widerstandsfähig ist unser Rechtsstaat?

Auftakt-Veranstaltung zur Veranstaltungsreihe Menschenwürde – Menschenrechte.
Selbstbestimmung und Autonomie in Krisenzeiten

Die Corona-Pandemie hat uns die Verletzbarkeit unserer liberalen Demokratie und
ihrer offenen Gesellschaft über Wochen und Monate vor Augen geführt. Läuft die
grundgesetzlich garantierte und geschützte Freiheit des einzelnen Bürgers Gefahr, im
Sinne eines wie auch immer begründeten „Notstandes“ eingeschränkt oder sogar in
Frage gestellt zu werden? Und läuft damit die liberale Demokratie und ihre politische
Ordnung Gefahr, grundsätzlich in Frage gestellt zu werden?

W105026 Sabine Leutheusser-Schnarrenberger,
Bundesjustizministerin a.D.
Mi, 28.10., 18.30 - 20.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal

*In Zusammenarbeit mit der
FRIEDRICH-NAUMANN-STIFTUNG Für die Freiheit,
Reinhold-Maier-Stiftung / Baden-Württemberg*



Unser Leben ist das Produkt
unserer Gedanken. Gestalte es.
Gleich hier: abendakademie-mannheim.de



Foto: © Rudra Narayan Mitra /123rf.com



**Kultur
beginnt
im Herzen
jedes
einzelnen.**

KULTUR BRAUCHT EINEN WACHEN GEIST. IHREN JETZT.

Schon lange war nicht mehr so deutlich spürbar wie jetzt, immer noch mitten in der Pandemie, wie sehr die meisten Menschen kulturelle und kreative Angebote vermissen würden. Alle haben praktisch gefühlt, was theoretisch schon lange bekannt ist: Kultur, kulturelle Bildung ist gesellschaftliche Teilhabe. Zugänge zu Kunst und Kultur, der Umgang mit künstlerischen Techniken verhelfen nicht nur zu einem besseren Verständnis für künstlerische und kulturelle Phänomene. Sie fördern auch soziales Miteinander und gegenseitigen Respekt. Gerade bei uns in der Abendakademie wird das sichtbar: Menschen treffen sich, tauschen sich aus, probieren gemeinsam neue und altbekannte Techniken aus, arbeiten an Ihren Hobbies oder machen Musik oder besuchen gemeinsam Ausstellungen oder kulturell interessante Orte.

Lebenslanges Lernen mit den Künsten bieten wir in nahezu allen denkbaren Bereichen für Menschen jeden Alters an. Sowohl Kursleitende als auch Teilnehmende finden bei uns ein Forum, um sich zu präsentieren. Konzerte, Ausstellungen und das Format Open Stage sorgen dafür, dass die Vielfalt des kulturellen und künstlerischen Lebens in der Abendakademie sichtbar wird. Viele unserer Angebote finden mehrsprachig statt und wir bieten Kulturvereinen eine Plattform für eigene Veranstaltungen. Aber Sie können unseren Angeboten auch außerhalb unseres Hauses begegnen: z.B. in der Kunsthalle, dem Cinema Quadrat oder dem Nationaltheater.

Für den Herbst haben wir wieder ein buntes kreatives, künstlerisches und kulturelles Angebot für Sie zusammengestellt, das wir ständig erweitern. Sind Sie **neugierig auf zeitgenössische Kunst**? Besuchen Sie mit uns Ausstellungen der freien lokalen Kunstszene. Oder gehen Sie doch lieber in die Kunsthalle? Wir sorgen für die **Inspiration Landschaft** mit einer Führung und anschließendem Malworkshop im Atelier der Kunsthalle. „**Farbrausch – kreative Karten gestalten**“ lädt Sie ein, selbst aktiv zu werden, in diesem Fall mit Acrylfarben. Kultur und Kreativität von A-Z finden Sie auf www.abendakademie-mannheim.de



Kreativität
ist die Intelligenz,
die Spaß hat.
Davon gibt es hier jede Menge:
abendakademie-mannheim.de

Foto: © Kateryna/adobestock.com

263	23	3.689
Präsenz- veranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

KULTUR



Foto: © 于达 /123rf.com

Ob Kurse wie die Einführung in die chinesische Sprache und Busines Etikette bei Tisch – täglich gibt es Neues zu entdecken:
abendakademie-mannheim.de

Farbrausch im Kleinformat – Kreative Karten gestalten

Kreieren Sie ein Kunstwerk in Form einer Postkarte, eines Lesezeichens oder eines kleinen Bildes: Wir arbeiten und experimentieren mit Acrylfarbe, Wort- und Bildschnipseln, Fotokarton und anderen Materialien, die zusammen ein intuitives Bild im Kleinformat ergeben. Sie brauchen dafür keinerlei künstlerische Vorkenntnisse - es geht vor allem darum, den Kopf auszuschalten und ohne Grenzen und Erfolgsdruck etwas Neues auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Kittel oder Malschürze, Schere.

W166033 Bettina Dengl, Kunsttherapeutische Beraterin,
 Dr. Sarah Weber, Lektorin und Coach
 Sa, 31.10., 10 - 16 Uhr
 Abendakademie, Raum 401
39 € zzgl. 10 € Materialkosten

Neugierig auf zeitgenössische Kunst?

Neben den Museen gibt es in Mannheim eine lebendige Kunstszene in Galerien und Projekträumen. In dieser Veranstaltungsreihe besuchen wir jeweils zwei Ausstellungen zeitgenössischer Kunst und erfahren Neuigkeiten aus der Kunstszene. Außerdem werden Wege aufgezeigt, wie Sie sich dem Werk eines Ihnen unbekanntes Künstlers nähern können.

W133000 Kim Behm, M.A.,
 Kunsthistorikerin
 Besichtigung
 Sa, 26.9., 13 - 15 Uhr
 Sa, 17.10., 13 - 15 Uhr
 Sa, 7.11., 13 - 15 Uhr
 Treffpunkt wird rechtzeitig vor
27 € Kursbeginn bekannt gegeben.

Inspiration Landschaft

In Zusammenarbeit mit der Kunsthalle Mannheim

Das Thema Landschaft zieht sich durch das Werk vieler Künstler*innen. Gemeinsam wollen wir uns von in der Kunsthalle Mannheim ausgestellten Landschaftsmalereien inspirieren lassen. In den Atelierräumen der Kunsthalle können wir das Gesehene in Bildideen umsetzen. Am Ende des Workshops kann sich jede/r Teilnehmer*in am eigenen Landschaftsbild erfreuen.

W168000 Evelyn Brinkmann, Künstlerin
 Sa, 31.10., 10.15 - 17 Uhr
 Kunsthalle Mannheim
 Treffpunkt: an der Litfaßsäule im Atrium; Kursgebühr inkl.
53 € Eintritt und Material

Mannheimer 
Abendakademie

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

Infos:
 Funda Uzun
 0621 1076-205
f.uzun@abendakademie-mannheim.de

ANMELDEN UND CHANCE AUF GEWINN SICHERN.



IHR
GEWINN-CODE:
MAA2020

Mitmachen lohnt sich!

Nennen Sie bei Ihrer Kursanmeldung einfach den obenstehenden Gewinncode und sichern Sie sich Ihre Chance auf einen unserer attraktiven Gewinne!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Code nur einmal pro Kund*in verwendet werden kann. Der Code ist nur in Verbindung mit einer Kursanmeldung bis 31.12.2020 gültig.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

1. Preis: Apple iPhone
2. Preis: Apple iPad Air
3. Preis: Apple Watch
4. - 5. Preis: Kursgutschein
6. - 15. Preis: Powerbank

KULTUR



Zuverlässig

Sich Herausforderungen stellen, Ziele verfolgen, Verantwortung übernehmen.

Zuverlässigkeit ist die Grundlage für Vertrauen. Für uns bedeutet das höchstes Engagement und optimalen Service für unsere Kunden.

Offen, selbstbewusst, zuverlässig und energetisch.

Sicher ist sicher. Als zuverlässiger Energiepartner sichern wir die Versorgung in Mannheim und der Region. → zuverlaessig.mvv.de

Wir begeistern mit Energie.



Mit uns bleiben Sie motiviert.
Viele Schnupper-Kurse gleich hier:
abendakademie-mannheim.de





JEDER WILL INS FITNESS- STUDIO. RUND 45% NUTZEN IHR BEZAHLTES JAHRES- ABO KAUM.*

Bei uns treffen Sie sich ohne langfristige Verpflichtungen mit anderen Menschen und üben gemeinsam, wie sie besser mit ihrem Körper umgehen und ihr Leben gesünder gestalten können. Wir bieten eine Vielzahl an Kursen an, um sich nicht nur körperlich sondern auch geistig zu entwickeln: Tanz, Ernährung, Entspannung, Gesundheitswissen, Körperpflege, Persönlichkeitsentwicklung, Fitness und Prävention gehören zum Angebot. Es gibt Swing Yoga, Salsa, persische Küche, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Ballett, Backkurse, Ganzkörpertraining, progressive Muskelentspannung und vieles mehr!

Noch unentschieden ob einer unserer vielen Kurse der richtige ist? Wer zum Schnuppern kommen möchte, ruft einfach an und lässt sich kostenfrei eine Besucherkarte für einen Kurstag ausstellen. Gefällt der Kurs, können Sie ihn im Anschluss buchen. Falls nicht, helfen wir dabei einen geeigneten Kurs zu finden.

Schon immer sind bei uns die **Wirbelsäulengymnastikkurse** ein Dauerbrenner. Was sich zuerst langweilig und altmodisch anhört, ist in Wahrheit ein intensiver, sinnvoller Kurs, der immer mehr auch von jüngeren Menschen besucht wird. Man verbrennt Kalorien, stärkt seine Rückenmuskulatur und lernt, was man im Alltag beachten sollte, um sich vor Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen und anderen Verletzungen zu schützen.

Eine musikalisch kulinarische Zeitreise gefällig? Wir haben einen Kurs für alle Fans der Beatles und von gutem Essen. An die legendären Hits der „Fab 4“ angepasste Gerichte werden in angenehmer Gesellschaft verspeist.

Sie sind ständig gestresst und möchten zur Ruhe kommen? Versuchen Sie es doch mit **Meditation** oder **progressiver Muskelentspannung**. Den verspannten Nacken lockern, die 1.000 Gedanken im Kopf etwas bremsen oder sogar völlig abschalten. Unsere Kursleiter*innen machen es möglich.

Gönnen Sie sich die Zeit sich selbst etwas Gutes zu tun. Versuchen Sie Neues, vertiefen Sie Ihr Wissen. In unseren Kursen können Sie unter der Anleitung unserer hochqualifizierten Kursleiter*innen mit Sicherheit positive Effekte erzielen. Der Zeitpunkt für positive Veränderungen Ihrer Lebensqualität ist nicht der 1.1., sondern jetzt.

* Laut einer Studie des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV), in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG und dem Prüfungs- und Beratungsunternehmen Deloitte

509	85	7.023
Präsenz- veranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

GESUNDHEIT

Anmeldung:

0621 1076-150

www.abendakademie-
mannheim.de

Infos:

Tanja Palfalusi

0621 1076-230

t.palfalusi@abendakademie-
mannheim.de

Sonja Schwab

Tel. 0621 1076-132

s.schwab@abendakademie-
mannheim.de

**Mehr als Ernährung,
Nervennahrung und Soulfood.
Jede Menge Futter fürs Hirn. 24/7:
abendakademie-mannheim.de**

**All you need ... der ganz spezielle Beatles-Tag
in der Abendakademie**

All you need Rezepte, die sich an den Beatles-Songs orientieren. Das gibt es nicht? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen. Überraschung garantiert! Bringen Sie gerne Ihre persönliche Lieblingsmusik der Fab 4 mit. Everybody welcome!

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

W220016

Sylvia Heider

Sa, 24.10., 11 - 15 Uhr

Abendakademie, Raum 07

30 €

zzgl. 16 € Lebensmittelkosten



Immunbooster für Körper, Geist und Seele. Online. Täglich frisch.

Entspannung im Grünen

Der Wald ist ein wunderbarer Ort, um Ruhe und Entspannung zu finden. Hier können Sie abschalten und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Das sogenannte Waldbaden wirkt beruhigend und ausgleichend. In der wunderbaren Naturkulisse des Waldes werden Sie achtsamer in Ihrer Wahrnehmung. Atemübungen, Yoga, Meditation und Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt dieses Workshops im Grünen.

W232232 Nina Pfister, Farb- u. Stilberaterin, Entspannungstrainerin
So, 18.10., 10 - 13 Uhr
Treff: Mannheim Käfertal,
Haltestelle „Käfertaler Wald“
22 €

Yoga für Fitness

Übungsziele: Yoga für Fitness strafft und tonisiert den ganzen Körper, erhöht die Flexibilität und stärkt die Körpermitte. Dieser Kurs kombiniert Yogastellungen, fokussierte Atmung und traditionelles Fitnessstraining. Das Resultat ist ein ganzheitliches Körper-Workout.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch oder Yogatuch.

W270030 Debbie Marley, Yoga Acharya (Professor of Yoga)
Fr, 17 - 18 Uhr, 4 x ab 23.10.
17 € Abendakademie, Raum 605

Abstand – Hygiene – Alltagsmaske

Wir tun alles, dass Sie sicher an Ihren Kursen teilnehmen und sich bei uns im Haus wohlfühlen können. Dafür halten wir uns gemeinsam an ein paar Regeln.

Zusätzlich zu den bekannten Hygieneregeln gilt in unserem Haus folgendes:

- Mund-Nasen-Schutz-Pflicht; im Unterricht können Sie die Maske jedoch absetzen.
- Der Mindestabstand von 1,50 m gilt auch in den Unterrichtsräumen.
- Bitte bleiben Sie in den Pausen im Unterrichtsraum oder suchen Sie das Café im Erdgeschoss auf. Der Aufenthalt im Haus – wie etwa im Foyer oder auf den Gängen – ist nicht erlaubt. Bitte beenden Sie Ihre Kurse pünktlich und verlassen Sie das Haus zügig.
- Bitte vermeiden Sie persönliche Anmeldungen. Sie können sich online über unsere Webseite, per Post oder E-Mail anmelden. Barzahlung ist noch nicht wieder möglich. Zahlungen mit EC-Karte nehmen wir entgegen. Gegebenenfalls kommt es zu längeren Wartezeiten.
- Bitte erledigen Sie alle Anliegen und Anfragen telefonisch oder per E-Mail.

Unsere jeweils aktuellen Öffnungs- und Beratungszeiten finden Sie auf www.abendakademie-mannheim.de.

BILDUNG IST UNBEQUEM. SIE FORDERT UND ECKT AN.

Bildung ist Ihr Recht.

Wir verteidigen Ihr Recht auf Bildung
mit jedem Kurs.

Bildung ist ein Miteinander
und das Fundament unserer Stadt.

Bildung ist Zukunft.
Sie öffnet Türen,
Möglichkeiten und Köpfe.

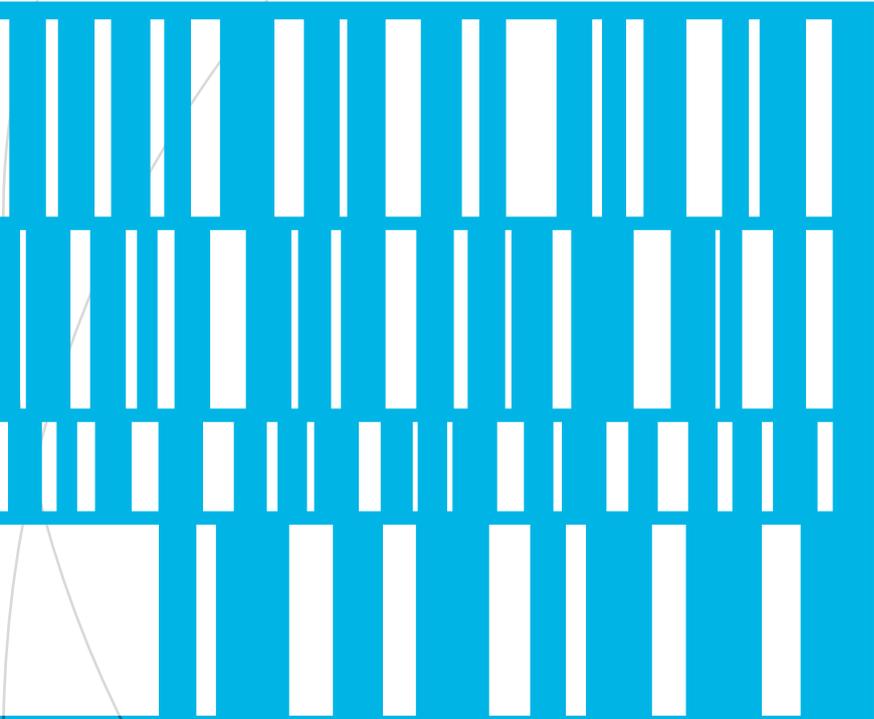
Bildung ist stark.
Sie zerstört Egoismus,
Intoleranz und Unwissenheit.

Jeden Tag aufs Neue:
abendakademie-mannheim.de

Wir glauben an Bildung.

Unser Doppel „A“ ist ein Qualitätsversprechen.
Unser „AA“ und dieses MAAGAZIN stehen für all das.
Jede AAKademikerin, jeder AAKademiker kann sich darauf verlassen.

Wir sind offen
für alle Kulturen,
Generationen
und Geschlechter.



Corona

verdeutlicht und verschärft
soziale Ungleichheit.

Wir sind nicht dagegen.

Wir sind dafür.

Dafür

Menschen zusammenzubringen.

Dafür

selbst dem Hasser mit Respekt zu begegnen.

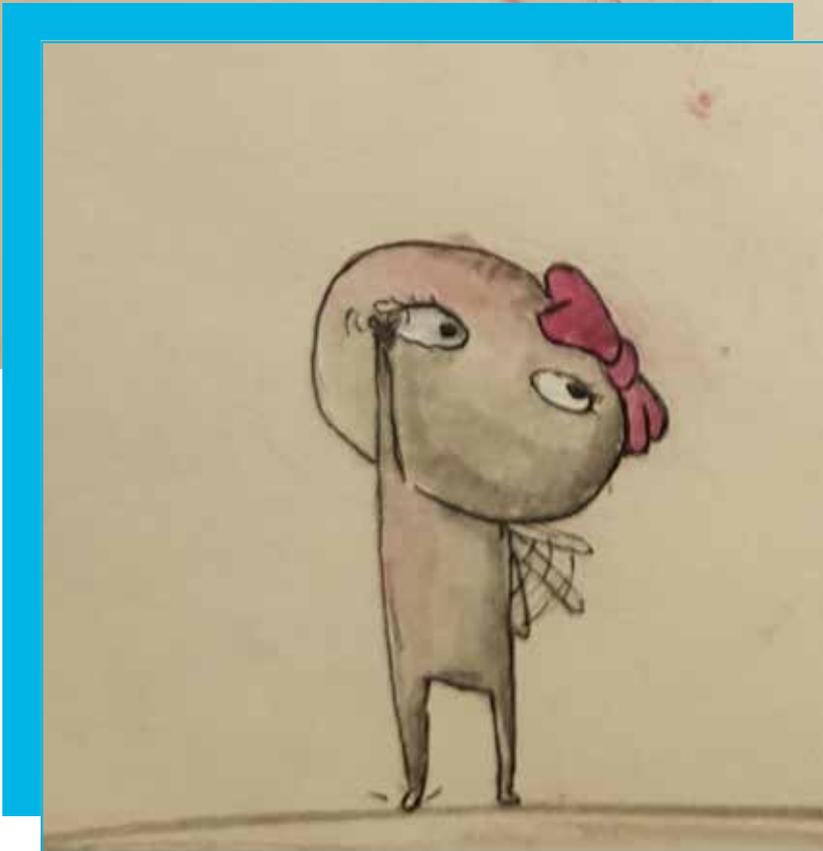
Dafür

keine Angst zu haben.

MANIFEST



Artwork: © Tim Zillich



Innovation braucht kreative Köpfe.

Krisen wie Corona beschleunigen gesellschaftliche Prozesse. Auch die Digitalisierung von Bildung. Krisen zeigen, dass Dinge nicht immer so bleiben wie sie sind. Krisen sind daher auch Chancen. Für Bildung und für alle, die offen sind für Veränderungen. Krisen stärken jeden, der ihnen mit Optimismus und Kreativität begegnet. Diese Haltung führt zu Lösungen und der Gewissheit, dass immer wieder eine bessere Zukunft vor uns liegt.

HIRN
IST

NICHT
ALLES

**KREATIVE KÖPFE
BRECHEN REGELN
WECHSELN PERSPEKTIVEN
LIEBEN PROBLEME
GEHEN RISIKEN EIN
SPRÜHEN VOR IDEEN
SCHÄTZEN STÖRUNGEN
VERWERFEN IHRE IDEEN
ÜBERSCHREITEN FACHGRENZEN
SCHENKEN VERTRAUEN
BLEIBEN EIN LEBEN LANG
ANFÄNGER**

Normiert, beschleunigt, effizienter.

Lange Zeit wurde Technik, Vernunft
und Problemlösen zum Maßstab erklärt.

Aber genau das werden Maschinen in
Zukunft viel besser als Menschen machen.

MANIFEST

A different language is a different vision of life. CU.

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-
mannheim.de

Infos:

Spanisch, Italienisch, Sprachen der Welt

Petra Ehmann
0621 1076-273
p.ehmann@abendakademie-
mannheim.de

Englisch, Französisch, Asiatische Sprachen

Manuela Heil
Tel. 0621 1076-155
m.heil@abendakademie-
mannheim.de

B1 Französisch - Tour de France

Konversationskurs, Kleingruppe

Faisons un tour de France et discutons sur les thèmes de voyages, culture, tourisme, gastronomie sans oublier la politique! Quelques exercices de grammaire viendront arrondir ce cours. Bienvenue à tous!

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

W626550 Cécile Dumaire-Klumpe
Do, 11 - 12.30 Uhr,
15 x ab 1.10.

139 € Abendakademie, Raum 412

Sugoi! Japanisch für Mangafans

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Seid ihr versessen auf Animes, Mangas und Japan, habt aber bisher nur einzelne Wörter aufgeschnappt und wollt endlich mit Japanischlernen anfangen? Dann seid Ihr in diesem Kurs richtig: Dieser in sich geschlossene Kurs ist für Euch der Einstieg in die Japanische Sprache. Hier lernt Ihr unter anderem diese spannende Sprache und Kultur in lockerer Atmosphäre und mithilfe von speziell auf Anime- und Manga-Fans ausgerichtete Lektionen kennen.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

W666100 André Böke
Fr, 14 - 15.30 Uhr, 6 x ab 6.11.
70 € Abendakademie, Raum 313

305

Präsenz-
veranstaltungen

80

Digitale
Angebote

4.885

Teilnehmende
pro Jahr

FREMDSPRACHEN

„Wer niemals Deutsch gelernt hat, kann sich keine Vorstellung davon machen, wie verzwickelt diese Sprache ist.“

Mark Twain hätte sicherlich seine Freude an uns gehabt, denn wir lotsen Menschen aus der ganzen Welt durch die Untiefen der deutschen Sprache und unterstützen sie in ihrer Bestrebung in Deutschland ein neues Zuhause zu finden. Gerne hätten wir auch Twain die deutsche Sprache schmackhaft gemacht ...

So holen sich etwa Studienbewerber*innen bei uns genauso das nötige sprachliche Rüstzeug, wie sich Arbeitnehmer*innen bei der berufsbezogenen Deutschsprachförderung für den Job fit machen. Abgerundet wird unser Angebot mit speziellen Integrationskursen zur Alphabetisierung, für Frauen, Eltern sowie Jugendliche.

Online-Kurse gewinnen auch beim Sprachenlernen immer mehr an Bedeutung. Und so bieten wir im Herbst jeweils einen entsprechenden Kurs auf den Sprachniveaus von A1 bis B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) an.

71 NATIONEN LEBEN IN MANNHEIM. UNS SIND ALLE WILLKOMMEN.

Jeder hat das Recht auf Integration:
abendakademie-mannheim.de



Infos:
**Integrationskurse/
Studienbewerberkurse**
Sprachberatung
0621 1076-166
deutsch@abendakademie-mannheim.de

Deutsch für den Beruf
Sandra Rudolf
Tel. 0621 1076-250
s.rudolf@abendakademie-mannheim.de

Fachsprache Deutsch in der Pflege

Viele sind an einem Beruf in der Pflege interessiert. Oft fehlen jedoch Menschen aus anderen Ländern die richtigen Kommunikationsmittel. Besonders Gespräche mit Angehörigen, Patient*innen und auch Vorgesetzten müssen immer wieder trainiert werden, ebenso wie Telefonate mit anderen Stationen oder Ärzt*innen. Neben diesen Sprechsituationen, die in diesem Kurs trainiert werden, wird der Fokus auch auf den Grundlagen der pflegerischen Dokumentation liegen. Anmeldung und Information bei k.brueckner@abendakademie-mannheim.de

W491101 Kursleiter*innenteam
Mi, 18 - 20.15 Uhr, 8 x ab 21.10.
150 € Abendakademie, Raum 315

B2 Deutsch am Abend

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Nach regelmäßigem und erfolgreichem Besuch des Kurses können Sie die telc Deutsch B2-Prüfung ablegen. Bitte beachten Sie, dass die Prüfungsgebühr nicht in der Kursgebühr enthalten ist.

Prüfungstermin telc Deutsch B2:
06.02.2021; Anmeldeschluss: 17.12.2020

Die Lehrwerke entnehmen Sie bitte unserer Webseite unter der jeweiligen Kursnummer.

W333001 DaF Kursleiterteam
Mo, 18 - 21.15 Uhr,
42 x ab 12.10.
680 € Abendakademie, Raum 417

B1+ Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner

Der Schritt von der Grundstufe in die Mittelstufe bereitet Schwierigkeiten, wenn die Grammatik- und Wortschatzkenntnisse für die B2-Stufe noch nicht ausreichend sind. Dieser Brückenkurs bietet die Wiederholung der elementaren Grundstufengrammatik und eine Hinführung zur Arbeit mit anspruchsvolleren Texten. Ebenso stellt er eine ideale Wiederholung für Interessierte dar, die nach der Grundstufe eine längere Pause eingelegt haben und ihre Deutschkenntnisse auffrischen möchten.

Die Lehrwerke entnehmen Sie bitte unserer Webseite unter der jeweiligen Kursnummer.

W321001 DaF Kursleiterteam
Mo, 9 - 13 Uhr, 36 x ab 16.11.
720 € Abendakademie, Raum 417



Foto: © franzidraws/123rf.com

513	85	13.896
Präsenzveranstaltungen	Prüfungen	Teilnahmen pro Jahr



Es gibt mehr Menschen, die kapitulieren,
als solche, die scheitern. Einfach anfangen:
abendakademie-mannheim.de



WORK UND LIFE IN BALANCE? KARRIERE UND ACHTSAMKEIT SIND ERLERNBAR.

Die Arbeitswelt verändert sich – in den Monaten der Krise rasanter als zuvor. Wer sich auf dem Arbeitsmarkt behaupten will muss sich ständig weiterbilden. Homeoffice und die vermehrte Nutzung digitaler Möglichkeiten haben den Bedarf an Weiterbildung

nochmal erhöht, nur was müssen wir zukünftig können? Wohin geht die Reise beim Lernen für die Zukunft?

Auf jeden Fall werden Kompetenzen in der Anwendung von Software, persönliche Kompetenzen für ein ausbalanciertes Leben und für Führungsaufgaben weiter an Bedeutung gewinnen. Unser umfangreiches [Microsoft-Office Angebot](#), und die [Prüfungskurse der xpert Reihe](#) machen Sie fit für das Arbeiten mit den bekannten Programmen. Auch berufsbegleitende [IHK-Lehrgänge](#) und -Fachwirtausbildungen sowie Kurse zu den wichtigen Themen wie Kommunikation und Führung, Personal- und Rechnungswesen finden Sie in unserem Programmangebot.

Die krisenhafte Zeit, deren Ende wir immer noch nicht absehen können, erfordert viel Informationen zu Rechtsfragen, zu Home-Office, Kurzarbeit, Quarantäne, Reiserecht und zu Fragen wie Reisewarnungen und Reisehinweise. Wir liefern Antworten.

Auch Menschen mit Behinderungen und ihre Familien hat die Coronakrise heftig getroffen. Viele Hilfen, die im Alltag Betroffene und Angehörige entlasten, fielen weg. Wichtige Therapien wurden ausgesetzt. Eine mühsam aufgebaute Normalität geriet ins Wanken – Isolation statt Inklusion, zum Schutze aller. Umso mehr möchten wir allen Menschen wieder die Möglichkeit geben, aus der Isolation herauszukommen. Wir geben Ihnen Ihren Platz im gesellschaftlichen Leben zurück. Klick, klick, klug – ein Klick genügt! Schauen Sie sich auf unserer Website um. Es gibt Angebote in allen Bereichen. Besuchen Sie unsere Kurse. Machen Sie gerne auch andere auf unser Programm aufmerksam. Wir freuen uns auf persönliche Begegnungen, die jetzt wieder möglich sind. Dabei halten wir uns stets an die aktuellen Hygienemaßnahmen. Auch im [Gebärdencafé](#), das wir gemeinsam mit Partnern anbieten und durchführen.

Work Life Balance

Warum rennt mir die Zeit weg? Andere haben doch auch nur einen 24-Stunden-Tag. Ohne Stress den Alltag „genießen“ und bei der Arbeit auch alles im Griff haben - ein Traum.

Das Leben bewusst erleben, Prioritäten setzen, Erfolge erkennen, Glücksgewohnheiten mit Leichtigkeit in den Tag platzieren.

Theoretische Ansätze werden im Seminar so vermittelt, dass Sie sie direkt anwenden können.

W445712 Isabelle Mach
Sa, 16.11., 9 - 16 Uhr
Abendakademie,
Raum 505

98 €

771

Präsenz-
veranstaltungen

44

Digitale
Angebote

4.035

Teilnehmende
pro Jahr

BERUF

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-
mannheim.de

Infos:

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

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

**Arbeitsrecht: Homeoffice, Kurzarbeit,
Quarantäne & Co**

Das Virus beschäftigt uns auch im Arbeits-
alltag und stellt uns alle vor große und neue
Herausforderungen. Deshalb ist es gut zu
wissen, welche Rechte und Pflichten für
Arbeitnehmer und Arbeitgeber gelten. Der
Vortrag richtet sich an Mitarbeiter und Be-
triebe und beantwortet Fragen wie:

- Anspruch auf Kurzarbeitergeld
- Anordnung von Urlaub und Minusstunden
- Muss bereits genehmigter Urlaub genom-
men werden?
- (Änderungs-)Kündigung wegen Pandemie
- Recht des AG frei zu stellen / des AN fern
zu bleiben
- Werde ich weiterhin bezahlt, wenn mein
Arbeitgeber mich freistellt?
- Anspruch auf Home-Office
- Besteht die Pflicht von zu Hause aus zu
arbeiten, wenn man in Quarantäne ist?
- Entgeltfortzahlung im Quarantänefall
- Darf man zu Hause bleiben, wenn man
Angst hat, sich bei der Arbeit anzuste-
cken?

W425014 Christina Bartmus-Sasu
Mi, 11.11., 18.30 - 20.30 Uhr
35 € Abendakademie, Raum 505

**KANBAN –
eine Visualisierungsmethode**

Das Kanban Board als Visualisie-
rungsmethode für Prozesse. Der
Begriff Kanban stammt aus Lean bzw.
dem Toyota Production System (TPS)
und bedeutet im japanischen so viel
wie Signal-Karte. Es basiert auf drei
Prinzipien und sechs Praktiken:

- Starte mit dem was du jetzt machst
- Verfolge schrittweise, evolutionäre
Veränderung
- Respektiere Initialprozesse, Rollen,
Verantwortlichkeiten und Jobtitel

Aufgrund dieser drei Prinzipien wird
deutlich, dass Kanban in vielen Or-
ganisationen und Unternehmen eine
größere Akzeptanz hat, als radikale
Ansätze, die Strukturen oder Forma-
te „auf einen Schlag“ einführen. In
diesem Online-Vortrag lernen Sie die
Praktiken des Kanban kennen und
können einschätzen, wie es in ihrem
beruflichen Kontext von Nutzen sein
kann.

W446318 Peter Michaelsen
Di, 20.10., 16 - 17.30 Uhr
39 € Online

Mit einer **Produktion** von mehr als 40 Millionen Exemplaren pro Jahr sind
wir in Deutschland der **Druckspezialist** für farbige **Bücher**, Broschüren,
Kataloge und Zeitschriften im **Kompaktformat**.



PANORAMA-ANZEIGE

parzeller
print & media

Parzeller print & media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 8 · D-36043 Fulda
Telefon: 06 61/2 80-2 12 · Telefax: 06 61/2 80-2 71
E-Mail: marketing@parzeller.de · www.parzeller.de



Die industrielle Revolution macht niemandem mehr Angst. Warum die digitale?

Die Geschichte lehrt dauernd,
aber sie findet kaum Schüler.
Neue Perspektiven und
Orientierung:
abendakademie-mannheim.de

BERUF

»» SWR 1



DIE GRÖßTEN HITS

ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

Infos:

Grundbildung

Tanja Szymczak
0621 1076-187
t.szymczak@abendakademie-
mannheim.de

**Vorbereitung auf die
Schulfremdenprüfung
Hauptschule**

Nicole DeFazio
Tel. 0621 1076-145
n.defazio@abendakademie-
mannheim.de

**Abendrealschule
Abendgymnasium**

Sviatlana Boos
Tel. 0621 1076-501
s.boos@abendschulen-
mannheim.de

ABSOLUT ALLES IST MÖGLICH. SELBST DAS UNMÖGLICHE.

E-Mails endlich richtig schreiben - Grundbildung im Büro

Sie müssen in Ihrem Berufsalltag viele Mails schreiben und haben immer Angst, etwas falsch zu machen? Vielleicht hat Ihr Chef Ihnen sogar schon gesagt, dass Sie besser schreiben müssen?

In diesem Kurs möchten wir Sie unterstützen: Wir zeigen Ihnen, auf was Sie achten müssen und arbeiten mit Beispielen aus Ihrem Berufsalltag, um Form und Rechtschreibung zu verbessern.

W194123 Khadija Huber
Mi, 18 - 20.15 Uhr, 4 x ab 7.10.
60 € Abendakademie, Raum 502

Mit 26 Buchstaben die Welt erobern!

Nicht richtig lesen und schreiben zu können macht den Alltag mühsam. Für rund 30.000 Erwachsene in Mannheim ist dies ein Problem, das sie ständig begleitet. Dabei können sie in der Regel gut Deutsch sprechen, sind häufig sogar Muttersprachler*innen. Lediglich die Schrift erscheint ihnen als unüberwindliche Hürde.

Hier können wir helfen! In unserem Grundbildungszentrum bieten wir kostengünstige Kurse, in denen Lesen und Schreiben gemeinsam und doch individuell in kleinen Gruppen trainiert wird. So gehört die Angst vor dem geschriebenen Wort schnell der Vergangenheit an!

Im Grundbildungszentrum haben auch Basisangebote ihren festen Platz. Hier kann man den Umgang mit dem Computer trainieren oder Lesungen in einfacher Sprache besuchen. Zusätzlich gibt es zahlreiche Angebote rund um Themen wie Gesundheit, Wohnen, Geld und vielem anderen mehr.

28

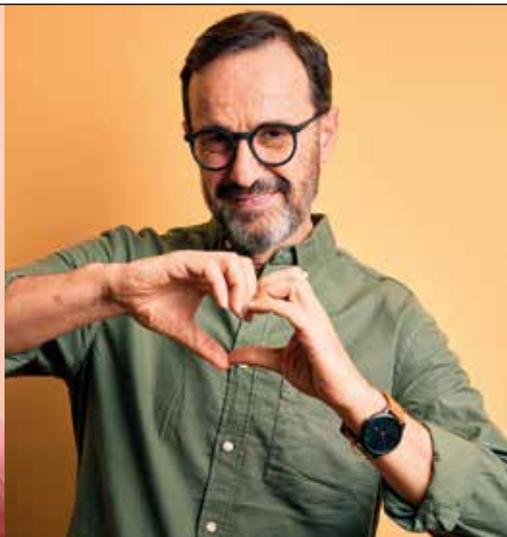
Präsenz-
veranstaltungen

28

Digital unterstüt-
zende Angebote

200

Teilnehmende
pro Jahr



IHK-Matching: Wir lieben Ausbildung.

Eine Ausbildung lohnt sich immer
– auch in Zeiten von Corona.
Wir finden für Ihr Kind den passenden
Ausbildungsplatz.



„Etwas nicht zu können, heißt noch lange nicht, es nicht zu tun.“ „Denn man kann es lernen!“ möchten wir den kultigen Außerirdischen Alf noch ergänzen.

Der erste Schritt zum Unmöglichen mag der schwierigste sein, doch es muss ihn bei uns niemand alleine gehen. Daher ist ein fehlender Schulabschluss lange noch nicht das Ende der (beruflichen) Fahnenstange: In unseren Kursen bereiten wir auf die „Schulfremdenprüfung Hauptschule“ vor und ebnen damit den Weg sowohl zu einer Ausbildung als auch in den Arbeitsmarkt allgemein. Unsere Schüler*innen haben dabei die Wahl zwischen einem Tages- und einem berufsbegleitenden Abendkurs.

Ihre (neue) Chancen nutzen regelmäßig auch die Absolvent*innen unserer Kurse zur Vorbereitung auf die „Schulfremdenprüfung Hauptschule mit beruflicher Qualifizierung“. Hier bestehen Jahr für Jahr über 85 % unserer Teilnehmenden den Schulabschluss und können so gut gerüstet in die Zukunft starten. Bei diesem Kurs ist eine Förderung über die Agentur für Arbeit, das Jobcenter sowie über Bildungsgutscheine möglich.

6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Probleme mit dem Lesen, Schreiben, Aussprechen dieser Buchstaben. Wir beraten ergebnisoffen und anonym:
abendakademie-mannheim.de

Hauptschulabschluss nachholen – wie, wo und warum?

Der Hauptschulabschluss ist der erste allgemeinbildende Schulabschluss. In der Regel ist dieser Abschluss die Mindestanforderung, um einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Ohne einen qualifizierenden Hauptschulabschluss wird es für Sie immer schwieriger, überhaupt einen Einstieg in den Arbeitsmarkt zu finden.

Bei uns können Sie den Abschluss nachholen, vormittags (9 - 13 Uhr) oder auch berufsbegleitend am Abend (18 - 21 Uhr)

Wir beraten Sie gerne: Tel.: 0157 50332494

V501011 Kursleiter*innenteam

Mo - Fr, 9 - 14 Uhr,
1 Kursjahr ab 28.9.

350 € Abendakademie, Raum 509

GRUNDBILDUNG

SCHULEN

4	4	65
---	---	----

Klassen

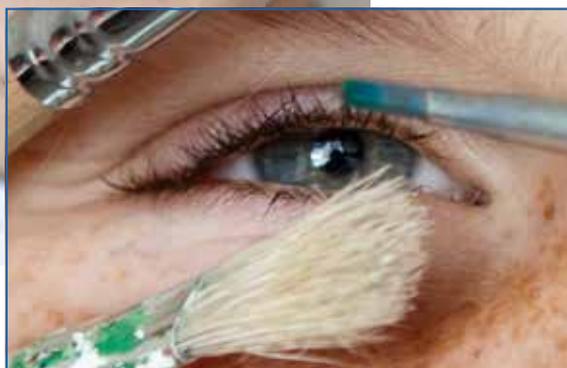
Digital unterstützende Angebote

Teilnehmende pro Jahr



Klick, klick, klug. Die junge vhs.

Ob Nachhilfe, Ferien- oder Freizeit-Kurse – hier geht's vom Lernfrust zur Lernlust: abendakademie-mannheim.de



„Die Fragen eines Kindes sind schwerer zu beantworten, als die Fragen eines Wissenschaftlers.“ glaubt Schriftstellerin Alice Miller und viele Eltern werden ihr damit Recht geben.

Doch ist die Kindheit nicht fast die spannendste Zeit im Leben? Kindern und Jugendlichen steht gefühlt die ganze Welt offen und wartet nur darauf, von ihnen entdeckt zu werden. Wir unterstützen sie in ihrem natürlichen Wissenstrieb und Tatendrang und zeigen in unserer „jungen vhs“, dass lehrreich und spannend durchaus zusammenpassen!

Bei uns leben sie beispielsweise ihre Kreativität aus, entfalten ihre Persönlichkeit, entdecken beim Tanzen ein neues Körpergefühl und erfahren in unserer Küche viel über gesundes Kochen und Nachhaltigkeit. Und zu guter Letzt können sie ihre Lernlücken schließen, um in der Schule ganz vorne mit dabei zu sein. Selbst in den Ferien wird es bei der „jungen vhs“ nie langweilig, denn auch dann sind wir mit einem kurzweiligen Programm am Start!

VHS

JUNGE

149	10	1.885
Präsenzveranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

Mannheimer  Abendakademie

Infos und Anmeldung:
0621 1076-150
info@abendakademie-mannheim.de

Graffiti und 3D zeichnen

8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Entwerfe neue Buchstaben, male sie bunt, umrande sie mit Linien und schon kannst du aus deinem Namen oder einem anderen Wort ein tolles Graffiti- oder 3D-Bild erstellen.

Bitte mitbringen: Blei- und Buntstifte, Spitzer, Radiergummi, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3

W165033 Christian Schura, Dipl. Grafik-Designer, Illustrator
Sa, 23.1., 16.15 - 18.30 Uhr
Abendakademie, Raum 401

13 €



Gemeinsam an gewachsen.

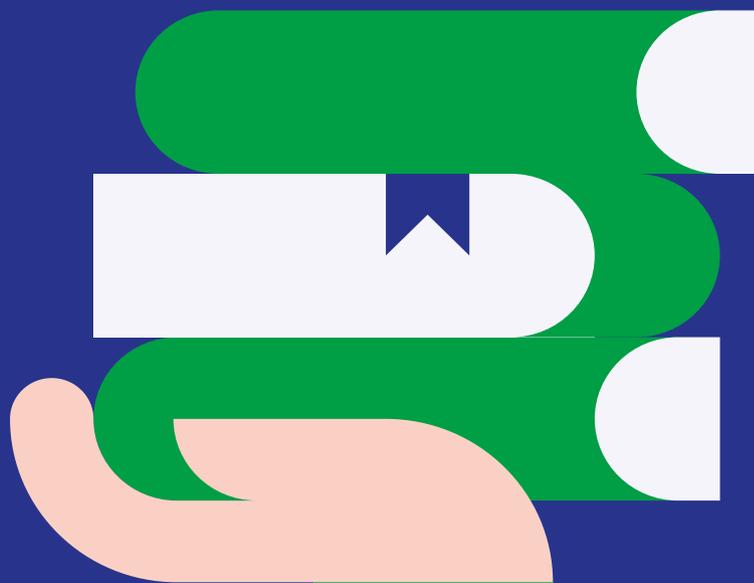


Gerade jetzt ist Zusammenhalt wichtiger denn je. Darum machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen. Und unterstützen Künstler, Sportler, Unternehmer vor Ort und all diejenigen, die sich für andere einsetzen.

Gemeinsam
an
gewachsen

 Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



Thalia
C1, 6-7 – Am Paradeplatz
68159 Mannheim
Tel. +49 621 4329080
thalia.mannheim-c1@thalia.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.–Sa. 10–20 Uhr

 **Thalia**