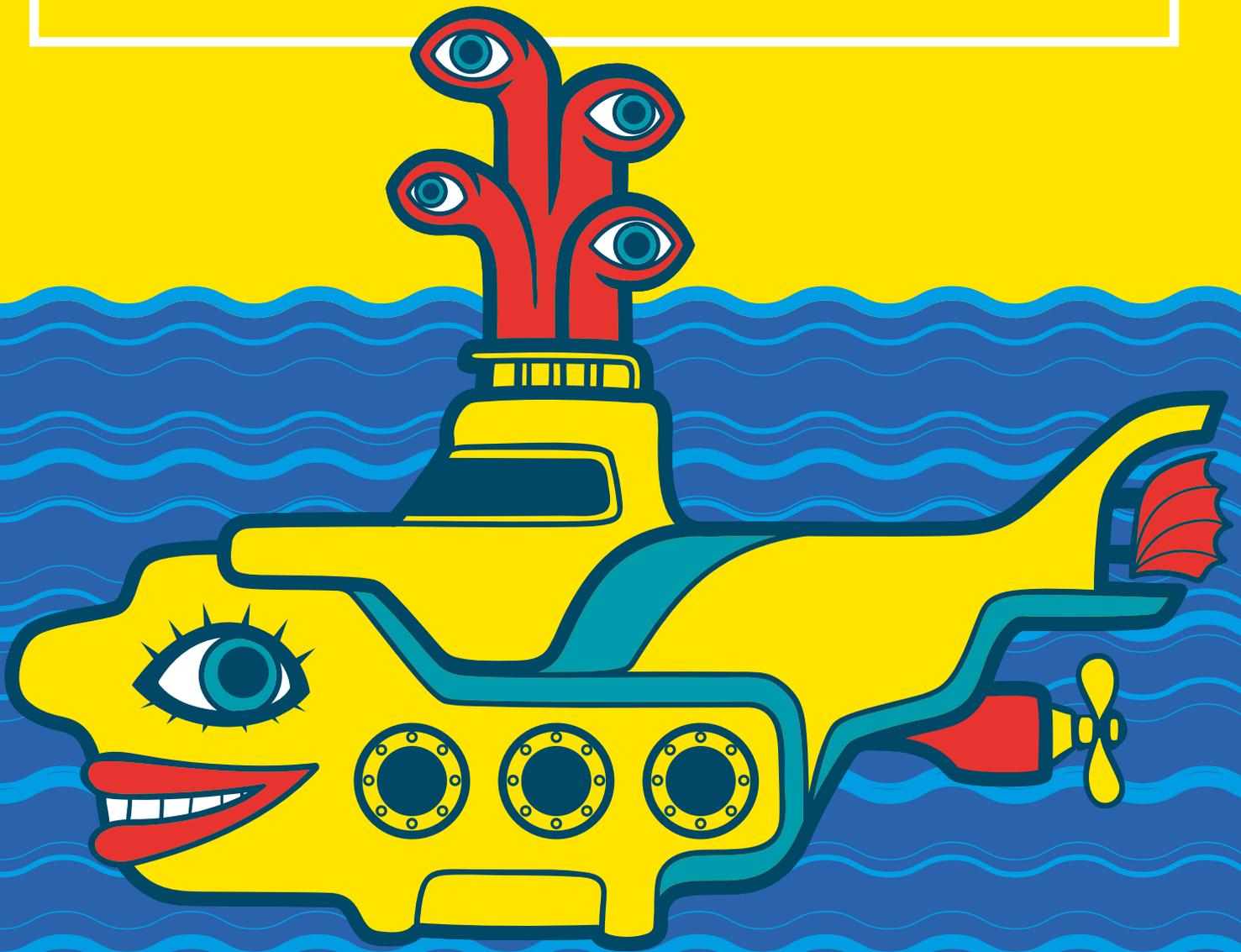


MAAGAZIN



6

Deine Mitte finden
in stürmischen Zeiten

Do it Yourself – Jeder
Mensch ist kreativ

10

26

Unser Sprooch is aa a
Sprooch



EDITORIAL



Geht es Ihnen auch so? Ich freue mich, dass wir wieder persönlich an Veranstaltungen teilnehmen können, dazu scheint (meistens) die Sonne. Wir haben wieder Gäste in der Abendakademie – Sie können wieder ihre Lieblingskurse besuchen oder weiterlernen in einer Gruppe gemeinsam mit anderen. Das macht gute Laune!

Wir wollen mit unserem Programm über die Sommerferien die gute Laune durch den Sommer tragen. Mit unserer Kampagne #ReservierDirGuteLaune rufen wir dazu auf, gutgelaunt den Sommer zu genießen und gutgelaunt unser Programm zu nutzen:

#ReservierDirGuteLaune
mit interessanten und aktuellen Vorträgen

#ReservierDirGuteLaune
in einem unserer vielen Gesundheitskurse

#ReservierDirGuteLaune
und Sorge achtsam für Dich in Yogakursen

#ReservierDirGuteLaune
in den verschiedenen Kreativ- und Do-it-yourself-Angeboten mit vielen neuen Ideen

#ReservierDirGuteLaune
mit guter Vorbereitung auf die beruflichen Anforderungen nach der CoronaZeit

Leider reicht es nicht -wie an manchen Stränden- ein Handtuch auszulegen, um einen Platz in unseren Kursen zu sichern, deshalb gilt auch:

#ReservierDirGuteLaune und melde Dich rechtzeitig an!


Ihre gutgelaunte
Susanne Deß

UNSER COVER
© durantellera/adobestock.com



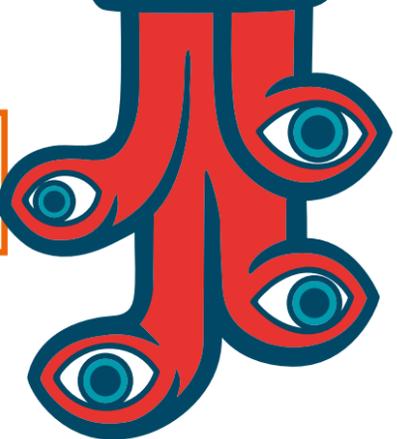
Mach mit, wenn
Mannheim spricht!
4

8
Sommerspecial
mit Semira B. Karg

 16
Kursangebote von
Juli bis September 2021

24
Sprachen lernt man am
besten spielerisch

32
Grundbildungsangebote
für Alle



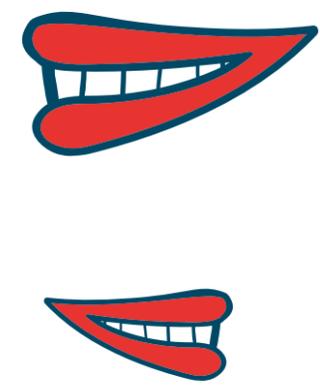
Fitness, Yoga und Tanz
On Demand
12

Widerstandskraft
kann man stärken
22

28
Wir beraten Sie gerne –
kompetent und kostenlos

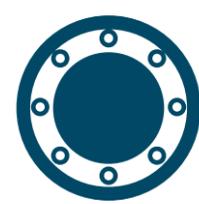
Themen dieser Ausgabe

#ReservierDirGuteLaune
Gewinnspiel sponsored by
ARCOTEL 
Das *mehr* Hotel
Wien • Linz • Salzburg • Stuttgart
Berlin • Hamburg • Dresden • arcotel.com



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,
Thomas Umhey
Druck
Parzeller print & media
GmbH & Co. KG
Fotos
Wir danken unserer Werbeagentur,
die unter schwierigsten Bedingungen
und ungewöhnlichsten Uhrzeiten die
Fotos für uns erstellt hat.



Impressum



In einer von Fanatismus geprägten Zeit schrieb Kurfürst Karl I. Ludwig Geschichte mit seiner Toleranzpolitik. Mit Einwanderern unterschiedlichster Religionen und Nationen verhalf er Mannheim nach dem Dreißigjährigen Krieg zu neuem Reichtum, Glanz und kultureller Blüte.



MANNHEIM SPRICHT. FRAGT SICH NUR, WER MIT WEM UND ÜBER WAS.

Wann haben Sie das letzte Mal aufmerksam zugehört, wenn jemand eine ganz andere Meinung hatte als Sie?

Sie haben sicher auch schon die Erfahrung gemacht, dass Gespräche zu politischen oder gesellschaftlichen Themen immer schwieriger werden. Wir glauben, dass es für unsere Demokratie immens wichtig ist, sich auszutauschen und ab und zu auch die eigene Meinung zu hinterfragen.

Wir hoffen, Sie haben in den letzten Wochen ganz viele Hinweise gesehen auf unser Projekt „Mannheim spricht!“ Und wir hoffen, dass ganz viele von Ihnen dabei sein werden, wenn die Gespräche zwischen dem 16.7. und 18.7.2021 tatsächlich stattfinden.

„Mannheim spricht“ entstand in Anlehnung an das Projekt der ZEIT – „Deutschland spricht“, bei dem seit 2017 150.000 Teilnehmende aus über 40 Ländern in 40.000 Gesprächen zusammengeführt wurden.

Auch in Mannheim wurden in vielfältigen Medien Fragen gestellt, die Sie beantworten konnten. Über diese Fragen wurden Paare zusammengeführt, die gegenteiliger Meinung zu fast allen angeschnittenen Themen sind.

Diese Paare treffen sich Mitte Juli und tauschen sich aus. Verfolgen Sie die Geschichten rund um das Projekt auf der Seite „mannheimspricht.de“! *

„Mannheim spricht“ - Podiumsdiskussion und Austausch

Zum feierlichen Abschluss von „Mannheim spricht“ findet am Abend des 17. Juli ein Meet-Up mit Austausch und einer kleinen Bewirtung statt. Das Projekt „Mannheim spricht“ entstand in monatelanger Zusammenarbeit von Privatpersonen, Stadtverwaltung und der Abendakademie, insgesamt vergingen von der Idee bis zur Durchführung fast zwei Jahre. Die Initiatorinnen und Mitwirkende erzählen von ihren Motiven und Beweggründen, und berichten von ihren Erfahrungen bei der Vorbereitung und Durchführung. Beteiligte an den Gesprächen werden sich äußern und mögliche Wege für Begegnungsformen (z.B. walk and talk) werden erkundet.

Auch Menschen, die sich nicht mehr registrieren konnten oder wollten, weil sie ein bisschen Angst vor dem unbekanntem Gegenüber hatten, sind herzlich willkommen. Für sie stehen ab 14 Uhr auch „Gesprächsjoker“ bereit, mit denen sie das Gespräch nachholen können. Für den Abend ab 18.30 ist eine Diskussionsrunde angedacht. Aktualisierte Informationen über den Verlauf des Nachmittags finden Sie unter mannheimspricht.de.

Die Veranstaltung findet im Saal der Mannheimer Abendakademie statt. Melden Sie sich bitte an! Aufgrund der geltenden Coronabestimmungen sind die Plätze begrenzt.

X105050 Kursleiter*innenteam
Sa, 17.7., 14 - 20.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal

* „Mannheim spricht“ ist Teil der im Jahr 2021 geförderten einander.Themeninsel „Zusammenhalt in der Vielfalt“ – koordiniert durch die Mannheimer Abendakademie (weitere Kooperationspartner: AWO, zeitraumexit e.V. sowie die Stadt Mannheim, FB Demokratie & Strategie).

6	5	2.337
Präsenz- veranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

GESELLSCHAFT

Deine Mitte finden in stürmischen Zeiten

Bewusstseins-Übungen, die dein Leben transformieren werden

An neun Abenden lernen und praktizieren wir gemeinsam energetische und praktische Übungen für den Alltag. Wir lernen uns besser kennen, hören auf unsere innere Stimme und achten auf unsere Gefühle in all den unterschiedlichen Situationen des Alltages. Wir übernehmen Verantwortung für alles in unserem Bewusstsein. Wir sind uns selbst und anderen gegenüber ehrlich, tun das, wovon wir auch reden, folgen mehr und mehr unserem Herzen und lernen aus dem Augenblick heraus zu leben.

Wir unterstützen uns auf diesem Weg zu mehr Achtsamkeit, Akzeptanz und Bewusstheit in unserem Leben.

Dazu lernen und üben wir eine Kommunikation des Herzens, den sogenannten Affinity Prozess, den Paul Ferrini vor vielen Jahren entwickelt hat. Diese Art der Kommunikation können wir dann auch in unserem Alltag und in all unseren Beziehungen anwenden.

In der Gruppe vertiefen wir an diesen Abenden unsere Erfahrungen und halten füreinander einen urteilsfreien Raum, indem wir einfach bewusst da sind, mitfühlend zuhören und aus unserem Herzen sprechen.

Wir üben Mitgefühl, Wertschätzung und Respekt gegenüber dem SEIN der anderen. Wir vertrauen der heilenden Kraft, die sich in solchen Augenblicken entfaltet und öffnen uns der bedingungslosen Akzeptanz und Liebe für uns selbst und für andere.



Keine Angst vor Onlinenutzung:
abendakademie-mannheim.de

X105017 Waldemar Jercher,
Coach und Heilpraktiker
für Psychotherapie
9 x ab Di, 24.8., 19 - 20.30 Uhr
Online
120 €

Mit Sokrates & Co. für gute Laune sorgen

Philosophieren für Jugendliche
(14 - 19 Jahre)

Für gute Laune sind Philosophen, die alten Grübler und Sorgenschieber, weithin eher nicht bekannt. Doch vielleicht übersieht man dabei etwas. Denn braucht es nicht außergewöhnlich gute Laune, um das Angebot des mächtigsten Menschen der Welt, einem jeden Wunsch zu erfüllen, mit einem frechen „Geh mir aus der Sonne“ auszuschlagen, wie es Diogenes mit Alexander dem Großen tat? Sollten die Profis im Nachdenken über das gute Leben nicht auch für uns ein paar Geheimtipps parat haben, wie man sich gute Laune reservieren kann? Überhaupt: Kann man gute Laune eigentlich reservieren? Und wenn ja, wie geht das? Und was ist mit der schlechten Laune? Ist nicht auch sie wichtig und zuweilen höchst genießbar? Was lehren uns unsere Launen über das Leben und das Menschsein im Allgemeinen? Und was sagen meine Launen darüber aus, wer ich bin? Fragen über Fragen, auf die wir in einem sommerlichen Ferienkurs mit den gut gelaunten Helden der Philosophie nach Antworten suchen wollen.

Joel Wardenga hat Philosophie, Religions- und Kulturwissenschaft in Potsdam und Berlin studiert. Neben der Arbeit als freier Philosophie-Dozent sucht er als politischer Bildungsreferent das Gespräch mit jungen Menschen zu aktuellen politischen Themen wie Klimawandel, Diskriminierung und sozialer Gerechtigkeit. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt: In welcher Welt wollen wir eigentlich leben?

X116010 Joel Wardenga, Philosoph
Mo, 16 - 19 Uhr, 4 x ab 30.8.
29 € Abendakademie, Raum 405

Das Mannheimer Schloss.
Früher Zentrum der Macht, heute ein Ort für Wissen.

©voon



In den Sommermonaten haben Jung und Alt die Möglichkeit, im Foyer der Abendakademie ein spektakuläres Spielfeld zu bespielen. In Anlehnung an das Gesellschaftsspiel »Spiel des Lebens« hat die Künstlerin Janet Grau in Zusammenarbeit mit dem Verein Zeitraumexit in monatelanger Arbeit neue Lebensentwürfe entwickelt. Auf dem überlebensgroßen Spielfeld erwacht die Mannheim-Version erneut zum Leben und kann in den Ferien ausprobiert werden.

Das Leben Spielen

Ein Spiel für 2-8 Spieler*innen im Alter von 9 bis 99 Jahren

Du spielst dein Leben vom Schulabschluss bis zum Ruhestand, triffst dabei wichtige Lebensentscheidungen und erlebst viele unerwartete Abenteuer. In dieser Version geht es nicht nur um Geld, sondern darum, wertvolle und erfüllende Erfahrungen zu machen. Willst Du studieren oder eine Ausbildung machen? Heiratest Du und bekommst vielleicht Kinder? In dieser Version kannst Du sogar kriminell werden, und eine Umschulung mit Karrierewechsel vollziehen. Die CHALLENGES testen deine Geschicklichkeit, mit dem Glücksrad spielt auch der Zufall eine Rolle. Aber alles in allem: Du hast dein Leben in der Hand!

Zwischen Mo., den 12.07 und Mi., den 1.07, Voranmeldungen unter s.kowalski@abendakademie-mannheim.de.

**DAS LEBEN
IST EIN SPIEL.
DER GEWINN:
ERKENNTNIS.**

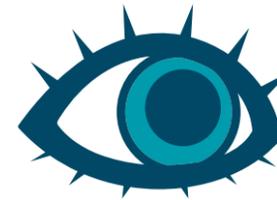
GESELLSCHAFT

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**.



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



ES IST NICHT WICHTIG, WAS DU BETRACHTEST, SONDERN WAS DU SIEHST.

Dorit Rode im Gespräch mit Semira B. Karg

Semira, als Tänzerin mit journalistischer Profession und geisteswissenschaftlichem Hintergrund gestalten Sie drei Abende, die live aus unserem Saal gestreamt werden. Was erwartet uns bei Ihrem Sommer Special?

Jeder Abend ist einer der drei Tänzerinnen gewidmet. Ich wollte ein Format schaffen, sowohl für ein Publikum, das einen kulturellen Abend genießen möchte, aber auch diejenigen ansprechen, die durch Bewegung ein Stück weit nachvollziehen möchten, wie sich diese Frauen gefühlt haben könnten.

Wie läuft so ein Abend ab?

Ich beginne immer mit einer Tanz-Vorführung, anschließend ziehe ich wichtige Schlüsselbegriffe und Informationen heraus, die zum Verständnis der jeweiligen Persönlichkeit wichtig sind. Nach einer kurzen Pause kommt der interaktive Part! Jetzt ist das Publikum eingeladen mit mir ein paar Bewegungen und Tanzschritte nachzuverfolgen. Abschließend geht es dann in den Chat und wir können Fragen und Inspirationen austauschen.

Was macht ausgerechnet diese drei Frauen so aktuell?

Es geht immer um Aufbrüche und Ausbrüche aus einem einengenden Milieu. Die drei Frauen haben bei aller Verschiedenheit eines gemeinsam: sie haben sich neu erfunden, um ein glücklicheres Leben zu führen. Dies hat mich als Ein-Frau-Theater und Selfmade-Tänzerin gerade auch in den letzten Monaten sehr inspiriert. Ich versuche nun Kunst in die Wohnung der Zuschauer*innen zu bringen, die durch das interaktive Format entdecken können, dass diese Kunst auch in ihnen selber steckt. Der Applaus auf der Bühne wird abgelöst durch eine andere Qualität. Kunst hört nie auf – man kann die Vermittlungswege anpassen.



Sommerspecial mit Semira B. Karg

Loie Fuller, Isadora Duncan, Mata Hari - drei herausragende Frauen, die, aus dem 19. Jahrhundert kommend, die Belle Epoque prägten und Spuren bis in die heutige Zeit hinterlassen haben. Sie waren Grenzgängerinnen, Pionierinnen, Rebellinnen, Virtuosen der Kunst, des Tanzes, des Lebens. Mutig, couragiert, unerschrocken, genial: Göttinnen des Jugendstils.

Wir bieten Ihnen eine Mischung aus Theateraufführung, Vorlesung und Tanzworkshop mit interaktiven Spielräumen. Wählen Sie selbst, wie Sie diese Abende mit Semira genießen möchten: als Unterhaltungsformat, Tutorial, Workout, Talk-Runde oder als interaktive Challenge. Die Vorstellungen können Sie Live in U 1 so online via Livestream miterleben.

Sommer Special: Loie Fuller – Tänzerin des Lichts

X130003 Semira B. Karg, Tänzerin
Di, 3.8., 19 - 21 Uhr
12 € Abendakademie, Saal + Online

Sommer Special: Isadora Duncan – eine Tänzerin bricht aus

X130004 Semira B. Karg, Tänzerin
Di, 10.8., 19 - 21 Uhr
12 € Abendakademie, Saal + Online

Sommer Special: Mata Hari – Tanz in den Tod

X130005 Semira B. Karg, Tänzerin
Di, 17.8., 19 - 21 Uhr
12 € Abendakademie, Saal + Online



Der historische Gründungsbau der Kunsthalle Mannheim und die Installation „Slow Motion“ von Nigel Hall, Stahl, weiß gefasst. Handtuch: eine Pop-Up Live Communication der Mannheimer Werbeagentur VOON.

DO IT YOURSELF – JEDER MENSCH IST KREATIV.

Heimwerker*in tätig - wir haben alte Hobbys aufleben lassen, uns an etwas Neues herangewagt oder unsere vertraute Tätigkeit als Konstante erlebt. Es verschafft uns eine Auszeit, bestätigt uns und macht uns glücklich.

... Und es stärkte uns Menschen übrigens schon früher in Krisenzeiten! Ausgehend von der Befriedigung elementarer Lebensbedürfnisse stand zum Beispiel die Arts and Crafts Bewegung im 19. Jahrhundert für einen Gegenentwurf zur Industrialisierung. In den 1970er Jahren wurde der Trend zum Selbermachen zum Symbol für den Widerstand gegen Autoritäten und die Rückbesinnung auf eigene Stärken.

Heute steht DIY für Individualität, Kreativität und Nachhaltigkeit – Werte, mit denen wir uns identifizieren und die von jeher das gesamte Kreativangebot der Mannheimer Abendakademie kennzeichnen – ein Trend, der uns auch in diesem Sommer begleiten wird.

Eine Voraussetzung muss jedoch gegeben sein: Damit wir wirklich in einer Tätigkeit aufgehen und Entspannung, Zufriedenheit und Freude empfinden können, brauchen wir Erfolgserlebnisse! Nichts ist frustrierender als mitten in der Arbeit steckenzubleiben und nicht weiterzukommen. In unseren Kursen, Tutorials und Online-Sprechstunden bekommen Sie Hilfestellung und noch jede Menge Spaß dazu.

DIY (Do It Yourself) Sprechstunde für Holzprojekte

Online über Zoom, Kleingruppe

Sie haben Holzprojekte in Arbeit oder in Planung und hätten gern Tipps und Unterstützung zur weiteren Bearbeitung? Dann kommen Sie in unsere DIY-Sprechstunde! Hier erhalten Sie Infos zu Grundlagen des Möbelbaus und Hinweise zur praktischen Umsetzung - vom Entwurf über die Materialwahl bis hin zur Umsetzung und Werkzeugpflege.

Wir vergeben Einzeltermine à 30 Minuten zur individuellen Beratung. Bitte melden Sie sich zur Terminvergabe unter Tel. 0621 1076-115.

Bringen Sie gerne Fragen zu eigenen Projekten mit sowie Schreibutensilien.

X175000 Bianca Wörns, Schreinerin
Sa, 24.7., 12 - 15 Uhr
13 € Zoom

Kennen Sie das Gefühl ganz in einer handwerklichen oder künstlerischen Tätigkeit zu versinken und etwas zu erschaffen? Etwas fertig zu stellen und das Ergebnis in den Händen zu halten?

Dieses Prinzip des Selbermachens, das natürlich so alt ist, wie die Menschheit selbst, hat viele von uns durch die Zeiten Zuhause während der Pandemie getragen. Ob Groß, ob Klein, ob bereits kreativ oder als

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott

Fahrradreparatur-Workshop, Kleingruppe

Es werden theoretische Kenntnisse zur Fahrradtechnik sowie praktische Anwendungen am eigenen Rad vermittelt. Neben dem Umgang mit einfachen Wartungs- und Reparaturarbeiten wird dabei auch die Handhabung von (Spezial-) Werkzeugen geübt. Wir werden zusammen Reifen wechseln, Achter beseitigen, Schaltungen und Bremsen einstellen sowie Beleuchtungsprobleme lösen und uns weiteren Reparaturarbeiten widmen (je nach Interesse und Bedarf).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Fahrrad und Ersatzteile, falls nötig

Y178000 David Ayazi,
Fahrradmechanikermeister
Sa, 25.9., 11 - 17 Uhr
32 € Abendakademie, Raum 409

Was macht Ihnen gute Laune?
Möchten Sie das Gute-Laune-U-Boot an- oder ausmalen?
Oder machen Sie mit bei #MannheimZeigtHandtuch
#ReservierDirGuteLaune und gewinnen mit Ihrem
Gute-Laune-Selfie ein Gute-Laune-Strandtuch?

Wie's geht, erfahren Sie hier:
[www.abendakademie-mannheim.de/
reservier-dir-gute-laune/](http://www.abendakademie-mannheim.de/reservier-dir-gute-laune/)



#ReservierDirGuteLaune

Mannheimer
Abendakademie

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

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



Keine Angst vor Onlinenutzung:
abendakademie-mannheim.de

142 Präsenz-
veranstaltungen

29 Digitale
Angebote

1.083 Teilnehmende
pro Jahr

KULTUR



Wird in die Geschichtsbücher eingehen: ein menschenleeres Wahrzeichen, der Mannheimer Wasserturm mit Fontäne, im Corona-Jahr 2021. Wo und wie Sie sich gute Laune reservieren können, erfahren Sie hier: www.abendakademie-mannheim.de/reservier-dir-gute-laune/

© voon

Wann und wie oft nehmen Sie sich Zeit für Pausen? Vor, während und nach der Arbeit wird es meist eng und zu stressig. Davor und danach steht man im Stau und hat nur noch Lust auf Chillen. Immer wieder berichten uns Kurs teilnehmende, dass sie einen gebuchten Kurs nicht besuchen können, weil etwas dazwischengekommen ist. Manchmal auch nur das schöne Wetter.

Jetzt bietet Ihnen die Mannheimer Abendakademie die Möglichkeit Sport, Tanz und Entspannung zu machen, wann und wo es Ihnen passt. Planen Sie Ihre Woche unabhängig von unseren Kurstagen und Kurszeiten. Sie erhalten von uns einen Zugangslink, mit dem Sie Ihre Kurse ganz flexibel wahrnehmen können. Ob Tanz, Ganzkörper-Training, um lästige Pfunde zu verlieren, oder Entspannungskurse, um zur Ruhe zu kommen – unsere qualifizierten Kursleiter*innen unterstützen Sie on demand.

Übrigens – Menschen, die regelmäßig entspannende Pausen vor allem während ihrer Arbeitszeit einlegen, sind leistungsfähiger, kreativer und gesünder als diejenigen, die keine Pausen machen oder ihre Pause am Arbeitsplatz verbringen. Belegt wurde dies durch diverse Studien der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg u.a. <https://www.h-brs.de/de/wiwi/unternehmen-engagieren-sich>

Bachata On Demand!

Endlich können Sie wann immer SIE wollen zusammen mit Theresa Bachata tanzen!

Bachata Dominicana bringt Freude und Leichtigkeit in den Alltag. In diesem Kurs lernen Sie Bachata Basics sowie einzelne Schrittkombinationen, die man ohne Partner tanzen kann. In diesem Paket befinden sich 4 Videos à 30 Minuten. Dieser Kurs ist vom 1.8.2021 und 31.12.2021 immer abrufbereit. Der Zugangslink wird nach Anmeldung verschickt.

X208001 Theresa Mietusch, Tanz- und Bewegungstherapeutin (BTD), Tanzlehrerin Bachata Dominicana
ab So, 1.8. (flexibler Kursbeginn), Online
13 €

Yoga On Demand!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit ab 1. August, immer dann Yoga zu machen, wenn es Ihnen passt!

Planen Sie Ihren Tag flexibel und unabhängig von unseren Kurstagen und Kurszeiten. Sie erhalten von uns einen Zugangslink, mit dem Sie jederzeit, wo immer Sie wollen, Ihren Kurs wahrnehmen können. Unsere Yogalehrerin Evelyn Beyer führt Sie durch drei Yogalektionen à 45 Minuten.

Es ist uns wichtig, Sie dabei zu unterstützen, sich wieder mehr Selbstbestimmtheit in Ihr Leben zurück zu holen. Reservieren Sie sich jetzt Ihre gute Laune!

X240010 Evelyn Beyer, Yogalehrerin (BDY)
ab So, 1.8. (flexibler Kursbeginn), Online
13 €

Fitness Workout On Demand!

Trainieren wann immer es IHNEN passt!

Egal ob Sie fit werden oder bleiben möchten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit mit Petra zusammen verschiedene Workouts durchzuführen. Mit Spaß die Muskulatur stärken, das Herz-Kreislaufsystem fördern und etwas das Körpergewicht reduzieren. In diesem Paket befinden sich 4 Videos à 30 Minuten. Dieser Kurs ist vom 1.8.2021 und 31.12.2021 immer abrufbereit. Der Zugangslink wird nach Anmeldung verschickt.

X253001 Petra Tress
ab So, 1.8. (flexibler Kursbeginn), Online
13 €



48	54	4.139
Präsenzveranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr

NICHTS BRINGT UNS BESSER VORAN ALS EINE PAUSE.

GESUNDHEIT

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-mannheim.de

Infos:

Sonja Schwab
Tel. 0621 1076-132
s.schwab@abendakademie-mannheim.de

Lassen Sie sich inspirieren:
www.abendakademie-mannheim.de



Kontakt Daten:

Speyerer Fleischboutique
Gilgenstraße 14
67346 Speyer
info@fleischboutique-speyer.de
Tel. 06232 8719733

Sie können die bestellten Lebensmittel bei der Fleischboutique abholen oder sich bequem nach Hause liefern lassen.

Sommer-BBQ mit Stefan Walch mit begleitender Weinprobe durch Andre Golfier

Stefan Walch, BioSpitzenkoch aus Speyer, lädt Sie ein, mit ihm gemeinsam ein sommerliches BBQ-Menü zuzubereiten.

Stefan Walchs Küche steht für Frische, Leichtigkeit, Innovation und Vitalität. Hochwertige Lebensmittel, schonend und produktgerecht zubereitet, liegen ihm am Herzen. Da seine Küche den natürlichen Geschmack der Lebensmittel voll zur Geltung bringen soll, bereitet er die Speisen entsprechend der jeweiligen Saison zu.

Und dieses 2-Gang-Menü bereiten wir gemeinsam zu unter fachlicher Anleitung von Stefan Walch:

Einkaufsliste:

- 800 g Irish Hereford Rindfleisch (vakuumiert)*
- 200 g Thunfisch am Stück (Sushi-Qualität)*
- 400 g junge Kartoffeln (Drillinge)
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Mango
- 1 Avocado
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Rucola
- Rote Chili nach Belieben
- Natives Olivenöl
- 1 Eiweiß
- 2 EL Zitronensaft
- Weißweinessig
- 1 EL weißer Balsamessig
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 Stängel Koriander
- 2-3 Stängel Rosmarin
- 6 EL Sesamsamen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Meersalz, Salz, Fleur de sel
- Zucker
- Pfeffer aus der Mühle

*Diese Produkte können Sie in der Fleischboutique zu folgenden Sonderpreisen (mindestens 1 Woche vor Kursbeginn) bestellen.

Bio Irish Hereford Steak (vakuumiert), 800 g zu 50 € / Thunfisch (ca. 200 g) zu 10 €

Ausblick: Am 21. November lädt Stefan Walch zur winterlichen Weihnachtsküche ein – ebenfalls im Online-Format, damit Sie zuhause mitkochen können.

Avocado-Mango-Tomaten-Salat mit gegrilltem Thunfisch* im Sesammantel

Club-Steak (Bio Irish Hereford Rind)*, sous vide gegart und gegrillt, dazu gegrillte Kartoffeln und rote Mojosauce

Dazu stellt Weinexperte Andre Golfier passende Getränke vor und verkostet sie mit Ihnen während des Kurses. Natürlich gibt es viel Wissenswertes rund um die Weine zu erfahren und den einen oder anderen ganz praktischen Tipp, z. B. zum Sabrieren des Sekts zu Kursbeginn.

Die Rezepte erhalten Sie zur Veranstaltung per E-Mail. Die Gerichte können sowohl auf dem Grill als auch auf dem Herd zubereitet werden.

Das Getränkepaket (je eine Flasche Sekt, Rotwein, Weißwein) wird von der Firma Küwé Weinevents, Inhaber Andre Golfier, Roßmarktstraße 1b, 67346 Speyer an Sie versandt. Daher werden Ihre Daten (Name, Versandadresse, Telefonnummer für Rückfragen bei der Zustellung) an Küwé Weinevents weiter gegeben. Diese Daten werden ausschließlich für den Versand verwendet und nicht an Dritte weiter gegeben.

Diese Veranstaltung wird über unseren YouTube-Kanal gesendet. Sie sehen und hören Stefan Walch live und können über den Chat Fragen stellen und Kommentare schreiben (um den Chat nutzen zu können, benötigen Sie ein Google-Konto). Den YouTube-Link senden wir Ihnen am 28.7. per E-Mail zu.

X215022 Stefan Walch, Andre Golfier
So, 1.8., 16.30 - 18.30 Uhr
Online
inkl. Wein/Sektpaket
Rücktrittsende 22.7.2021

95 €



ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER. NUR SCHLECHTE WITZE DARÜBER.

Ob auf dem Balkon, im Garten oder Park – Sommerzeit ist Grillzeit. Dabei stehen Genuss und Geselligkeit im Vordergrund, ans Klima und die Umwelt wird selten gedacht. Dabei ist es einfach, das Grillvergnügen umweltfreundlicher zu gestalten. Hier ein paar Tipps:

Um Müll zu vermeiden, sollte man auf Einweggrills verzichten. Besser sind herkömmliche, langlebige Grills aus Metall. Auch Einmalgeschirr verbraucht unnötig Energie und Ressourcen. Daher aufs eigene Camping- oder Porzellan-Geschirr zurückgreifen. Weiter geht es mit der Kohle: Leider ahnen die meisten nicht, wie umweltschädlich Holzkohle ist. Die Alternative: Grillkohle aus Kokosnussschalen – oder aus Olivenkernen.

Glüht die Kohle, kann es endlich losgehen. Grundsätzlich gilt: Je höher der vegetarische Anteil auf dem Rost, desto nachhaltiger das Grillvergnügen. Denn Fleischkonsum hat seinen ökologischen Preis. Ein großer Teil des weltweiten Klimagas-Ausstoßes geht auf sein Konto, Ressourcen wie Wasser und Energie werden bei der Herstellung verbraucht und Regenwälder gerodet. Soll es dennoch Fleisch sein, empfiehlt sich solches aus biologischer und regionaler Herkunft. Dies garantiert Mindeststandards in artgerechter Haltung, weniger Schadstoffe im Fleisch, zudem entfallen lange Transportwege.

GESUNDHEIT

GESELLSCHAFT

JULI 2021

Feinkost aus „Übersee“ - EDEKA und die Kolonialwarenhändler

1 x am Di, 13. Jul., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Saal, Eintritt frei, X101026

„Mannheim spricht“ - Podiumsdiskussion und Austausch
1 x am Sa, 17. Jul., 18.30 - 20.30 Uhr, U 1, Saal, Eintritt frei, X105050

Der Mannheimer Ferdinand Scipio
1 x am Di, 27. Jul., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Saal, Eintritt frei, X101028

AUGUST 2021

🕒 Deine Mitte finden in stürmischen Zeiten
9 x ab Di, 24. Aug., 19 - 20.30 Uhr, Online, 120 €, X105017

Mit Sokrates & Co. für gute Laune sorgen
4 x ab Mo, 30. Aug., 16 - 19 Uhr, U 1, Raum 405, 29 €, X116010

SEPTEMBER 2021

🕒 Die großen Katastrophen der Vergangenheit
1 x am Mo, 6. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104020

Sportboot - Führerschein: offene See / offene Gewässer (Motor)
10 x ab Do, 16. Sep., 18 - 20.30 Uhr, U 1, Raum 406, 285 €, Y113023

Antifaschistischer Stadtrundgang
1 x am Sa, 18. Sep., 10.30 - 12.30 Uhr, Treff: Georg-Lechleiter-Platz, 5 €, Y102000

🕒 Warum es kein islamisches Mittelalter gab
1 x am Mo, 20. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104021

🕒 IT- Sicherheit: Herausforderungen f. Wissenschaft
1 x am Di, 21. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104022

🕒 Auf der Suche nach Eindeutigkeit.
1 x am Mi, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104023

KULTUR

JULI 2021

🕒 Skizzenbuch - das neue (Reise)Tagebuch
4 x ab Do, 15. Jul., 19 - 20 Uhr, Online, 42 €, X165015

Graffiti und 3D zeichnen
1 x am Fr, 16. Jul., 16.15 - 18.30 Uhr, U 1, Raum 403, 13 €, X165033

Einführung in die Reisefotografie
3 x ab Sa, 17. Jul., 10 - 16.45 Uhr, U 1, Raum 405, 122 €, X157002

Chinesische Tuschemalerei
1 x am Sa, 17. Jul., 10 - 13 Uhr, U 1, Raum 403, 37 €, X166041

Neugierig auf zeitgenössische Kunst? Kunstspaziergang Kunstverein bis Friedrichsplatz
1 x am Sa, 17. Jul., 13 - 15 Uhr, Treff: Rosengarten, 12 €, X133004

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende
2 x ab Sa, 17. Jul., 10 - 15 Uhr, U 1, Raum 407, 76 €, X171019

🕒 Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis
4 x ab Mo, 19. Jul., Online, 125 €, X137006

Best of Abendakademie - von Klassik bis Jazz
1 x am Di, 20. Jul., 19.30 - 21 Uhr, U 1, Saal, 12 €, X140000

🕒 Keramik - Sprechstunde für Fortgeschrittene
1 x am Mi, 21. Jul., 17 - 18 Uhr, Online, 35 €, X171026

Sommerfloristik: Sommersträube
1 x am Mi, 21. Jul., 17 - 20.45 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 17 €, X173007

🕒 Stilmittelkunde Lyrik
4 x ab Mi, 21. Jul., Online, 125 €, X137013

🕒 DIY: Sprechstunde für Holzprojekte
1 x am Sa, 24. Jul., 12 - 15 Uhr, Online, 13 €, X175000

Manga und Comics zeichnen
1 x am Sa, 24. Jul., 9.30 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 34 €, X165011

Entdeckungsreise Acrylmalerei
1 x am Sa, 24. Jul., 10 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 39 €, X166008

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop
1 x am Sa, 24. Jul., 11 - 17 Uhr, U 1, Raum 409, 32 €, X178001

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende
2 x ab Sa, 24. Jul., 10 - 15 Uhr, U 1, Raum 407, 71 €, X171016

Die eigene Nähmaschine kennenlernen
4 x ab Mo, 26. Jul., 15 - 19 Uhr, U 1, Raum 411, 112 €, X180000

🕒 Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis
4 x ab Mo, 26. Jul., Online, 125 €, X137007

🕒 Stilmittelkunde Lyrik
4 x ab Mi, 28. Jul., Online, 125 €, X137014

Nähen Basics
4 x ab Do, 29. Jul., 9 - 13 Uhr, U 1, Raum 411, 112 €, X180001

AUGUST 2021

🕒 Tonarten und Harmonielehre
10 x ab Mo, 2. Aug., 18 - 19 Uhr, Online, 60 €, X141006

🕒 Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis
4 x ab Mo, 2. Aug., Online, 125 €, X137008

Glasuren und Keramikfarben
1 x am Mo, 2. Aug., 18.30 - 20.45 Uhr, U 1, Raum 407, 22 €, X171032

Sommer-Workshop: Kalligraphie mit der Redisfeder
1 x am Di, 3. Aug., 16 - 20 Uhr, U 1, Raum 403, 25 €, X166067

Sommer Special Loie Fuller – Tänzerin des Lichts
1 x am Di, 3. Aug., 19 - 21 Uhr, U 1, Saal, 12 €, X130003

Mäuse, Muscheln und Masken - kunterbunte Bilder gestalten
2 x ab Di, 3. Aug., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 50 €, X196056

Stilmittelkunde Lyrik
4 x ab Mi, 4. Aug., Online, 125 €, X137015

🕒 Sommerschreibschule - Von der Idee zur Geschichte
3 x ab Mi, 25. Aug., 10 - 12.15 Uhr, Online, 58 €, X137017

Literarisches X-tett
9 x ab Mi, 25. Aug., 18 - 20.30 Uhr, U 1, Raum 403, 89 €, X136004

Kreatives Malen
5 x ab Mo, 30. Aug., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 403, 76 €, X166037

SEPTEMBER 2021

Sommer-Workshop Kalligraphie: Die Eleganz der Jugendstil-Buchstaben
1 x am Do, 2. Sep., 16 - 20 Uhr, U 1, Raum 401, 25 €, X166068

Kalligraphie: Riesling – nicht nur ein Wein!
1 x am Sa, 7. Aug., 10 - 17 Uhr, U 1, Raum 401, 39 €, X166064

Neugierig auf zeitgenössische Kunst? - Kunstspaziergang Quadrat
1 x am Sa, 7. Aug., 13 - 15 Uhr, Treff: Rosengarten, 12 €, X133005

🕒 Sommerkurs Noten lesen lernen - Kompaktwoche
6 x ab Mo, 9. Aug., 10 - 11.30 Uhr, Online, 55 €, X141007

Sommer Special - Isadora Duncan - eine Tänzerin bricht aus
1 x am Di, 10. Aug., 19 - 21 Uhr, U 1, Saal, 12 €, X130004

🕒 Handlettering: Wunderschöne Schwungsschriften
6 x ab Di, 10. Aug., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 97 €, X166076

Gold- und Silberschmieden für Teenies
2 x ab Mi, 11. Aug., 10 - 14.30 Uhr, U 1, Raum 401, 63 €, X172001

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht
1 x am Sa, 14. Aug., 10 - 18 Uhr, U 1, Raum 401, 45 €, X166021

🕒 Literarisches Schreiben: Basismodul: Literarisches Skizzieren
2 x ab Sa, 14. Aug., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, X137005

Sommer Special - Mata Hari – Tanz in den Tod
1 x am Di, 17. Aug., 19 - 21 Uhr, U 1, Saal, 12 €, X130005

Das Meer auf dem Tisch - wundersame Stillleben malen
2 x ab Di, 17. Aug., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 50 €, X196057

Acrylmalerei für Kinder
1 x am Mi, 18. Aug., 10 - 13 Uhr, U 1, Raum 403, 18 €, X166022

Didgeridoo
1 x am So, 22. Aug., 10 - 17 Uhr, U 1, Saal, 65 €, X143071

Manga zeichnen, 9 - 13 Jahre
5 x ab Mo, 23. Aug., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 403, 76 €, X165021

Nähen für Kids
4 x ab Mo, 23. Aug., 9 - 13 Uhr, U 1, Raum 411, 119 €, X180007

🕒 Künstlersche Reise durch die Landschaftsmalerei in Aquarell
12 x ab Mi, 15. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Online, 149 €, Y166028

Werkstatt Malerei - Malen mit Acrylfarben
9 x ab Fr, 17. Sep., 18 - 21 Uhr, U 1, Raum 401, 109 €, Y166011

Nähen - Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Fr, 17. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 411, 128 €, Y181002

Portrait- und figurliches Zeichnen
7 x ab Fr, 17. Sep., 19.30 - 20.45 Uhr, U 1, Raum 403, 49 €, Y165003

Linolschnitt Experimentelle Druckgrafik
1 x am Sa, 18. Sep., 11 - 16.30 Uhr, U 1, Raum 403, 56 €, Y166043

Manga und Comics zeichnen
1 x am Sa, 18. Sep., 9.30 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 34 €, Y165011

Wohnaccessoires aus Holz
1 x am Sa, 18. Sep., 12 - 16.30 Uhr, U 1, Raum 409, 42 €, Y175000

🕒 Literarisches Schreiben: Modul: Figuren
2 x ab Sa, 18. Sep., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, Y137005

Zeichnen und Skizzieren - Grundlagen
9 x ab Mo, 20. Sep., 18 - 20 Uhr, U 1, Raum 403, 89 €, Y165002

Kalligraphie: Die Unziale: Eine alte Schrift - modern interpretiert
6 x ab Mo, 20. Sep., 10 - 12 Uhr, U 1, Raum 401, 63 €, Y166061

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 21. Sep., 18 - 20 Uhr, U 1, Raum 403, 50 €, Y136002

Malen für die Seele
8 x ab Mi, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 401, 79 €, Y166031

Herbstkränze
1 x am Mi, 22. Sep., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 20 €, X173006

Zeichnen für Kids
1 x am Fr, 24. Sep., 16.30 - 18.45 Uhr, U 1, Raum 403, 13 €, Y165032

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop
1 x am Sa, 25. Sep., 11 - 17 Uhr, U 1, Raum 409, 32 €, Y178000

Entdeckungsreise Acrylmalerei
1 x am Sa, 25. Sep., 10 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 39 €, Y166009

Offene Keramikwerkstatt
4 x ab Di, 14. Sep., 15 - 18 Uhr, U 1, Raum 407, 89 €, Y171009

🕒 Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 14. Sep., 18 - 20 Uhr, Online, 50 €, Y136001

Malen mit Acrylfarben
9 x ab Mi, 15. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 401, 109 €, Y166010

🕒 Künstlersche Reise durch die Landschaftsmalerei in Aquarell
12 x ab Mi, 15. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Online, 149 €, Y166028

Werkstatt Malerei - Malen mit Acrylfarben
9 x ab Fr, 17. Sep., 18 - 21 Uhr, U 1, Raum 401, 109 €, Y166011

Nähen - Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Fr, 17. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 411, 128 €, Y181002

Portrait- und figurliches Zeichnen
7 x ab Fr, 17. Sep., 19.30 - 20.45 Uhr, U 1, Raum 403, 49 €, Y165003

Linolschnitt Experimentelle Druckgrafik
1 x am Sa, 18. Sep., 11 - 16.30 Uhr, U 1, Raum 403, 56 €, Y166043

Manga und Comics zeichnen
1 x am Sa, 18. Sep., 9.30 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 34 €, Y165011

Wohnaccessoires aus Holz
1 x am Sa, 18. Sep., 12 - 16.30 Uhr, U 1, Raum 409, 42 €, Y175000

🕒 Literarisches Schreiben: Modul: Figuren
2 x ab Sa, 18. Sep., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, Y137005

Zeichnen und Skizzieren - Grundlagen
9 x ab Mo, 20. Sep., 18 - 20 Uhr, U 1, Raum 403, 89 €, Y165002

Kalligraphie: Die Unziale: Eine alte Schrift - modern interpretiert
6 x ab Mo, 20. Sep., 10 - 12 Uhr, U 1, Raum 401, 63 €, Y166061

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 21. Sep., 18 - 20 Uhr, U 1, Raum 403, 50 €, Y136002

Malen für die Seele
8 x ab Mi, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 401, 79 €, Y166031

Herbstkränze
1 x am Mi, 22. Sep., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 20 €, X173006

Zeichnen für Kids
1 x am Fr, 24. Sep., 16.30 - 18.45 Uhr, U 1, Raum 403, 13 €, Y165032

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop
1 x am Sa, 25. Sep., 11 - 17 Uhr, U 1, Raum 409, 32 €, Y178000

Entdeckungsreise Acrylmalerei
1 x am Sa, 25. Sep., 10 - 16 Uhr, U 1, Raum 403, 39 €, Y166009

TANZ & LEBENSART

JULI 2021

🕒 Bachata Dominican - Footwork/Solo + open Level
4 x ab Di, 13. Jul., 20 - 21 Uhr, Online, 17 €, X208434

Kulinarische Reise Peru Präsenzkurs
1 x am Fr, 16. Jul., 18.30 - 21.30 Uhr, U 1, Lehrküche, 23 €, X220508

🕒 Persische Hähnchengerichte
1 x am Fr, 16. Jul., 16 - 18 Uhr, Online, 16 €, X221526

🕒 Vegetarische indische Küche
1 x am Fr, 16. Jul., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221328

Sommerliche Fingerfoodideen: Snacks für Picknick, Party und Büro
1 x am Sa, 17. Jul., 10 - 14 Uhr, U 1, Lehrküche, 30 €, X216120

🕒 Persisch kochen und genießen
1 x am Fr, 23. Jul., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221528

Downton Abbey lädt ein
1 x am Sa, 24. Jul., 11 - 15 Uhr, U 1, Lehrküche, 30 €, X220012

Brotbackkurs mit Bäckermeister Werner Döringer
1 x am Do, 29. Jul., 18 - 21.30 Uhr, U 1, Lehrküche, 26 €, X216360

Genau mein Stil - Stilberatung für Frauen
1 x am Fr, 30. Jul., 15 - 19 Uhr, U 1, Raum 413, 50 €, X212308

AUGUST 2021

🕒 Sommer-BBQ mit Stefan Walch mit begleitender Weinprobe durch Andre Golfier
1 x am So, 1. Aug., 16.30 - 18.30 Uhr, Online, 95 €, X215022

🕒 Salsa Suelta - Salsa ohne Tanzpartner
4 x ab Di, 3. Aug., 19.45 - 20.45 Uhr, Online, 17 €, X208013

🕒 Steptanz - Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
3 x ab Mi, 4. Aug., 18 - 19 Uhr, Online, 13 €, X204055

🕒 Cha Cha Cha Solo für Anfänger
4 x ab Do, 5. Aug., 19.45 - 20.45 Uhr, Online, 17 €, X206033

🕒 Indische Küche: Curry und Brot
1 x am Fr, 6. Aug., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221336

🕒 Salsa für Anfänger*innen
4 x ab Fr, 6. Aug., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 17 €, X208053

Schnelle Küche: sommerliche Gerichte für den großen Hunger und wenig Zeit
1 x am Sa, 7. Aug., 10 - 14 Uhr, U 1, Lehrküche, 30 €, X216132

🕒 Bachata Dominican für Jugendliche (12-16 Jahre) - Anfänger*innen
4 x ab Mo, 9. Aug., 17 - 18 Uhr, Online, 17 €, X208478

🕒 Bachata Dominican für Kinder (8-12 Jahre) - Anfänger*innen
4 x ab Mo, 9. Aug., 16 - 17 Uhr, Online, 17 €, X208468

🕒 Bachata Dominican - Footwork/Solo + open Level
4 x ab Di, 10. Aug., 20 - 21 Uhr, Online, 17 €, X208435

Stilberatung für Frauen am Abend
1 x am Do, 12. Aug., 18 - 21 Uhr, U 1, Raum 413, 38 €, X212312

Currys aus Indien
1 x am Fr, 13. Aug., 18 - 21.30 Uhr, U 1, Lehrküche, 26 €, X221340

🕒 Vegane persische Gerichte
1 x am Fr, 13. Aug., 16 - 18 Uhr, Online, 16 €, X221536

All you need - der Beatles Kochkurs
1 x am Sa, 21. Aug., 11 - 15 Uhr, U 1, Lehrküche, 30 €, X220120

🕒 Indische und pakistanische Küche
1 x am Fr, 27. Aug., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221344

SEPTEMBER 2021

Vegetarische indische Küche
1 x am Fr, 3. Sep., 18 - 21 Uhr, U 1, Lehrküche, 26 €, X221348

Genau mein Stil - Stilberatung für Frauen
1 x am Sa, 4. Sep., 15 - 19 Uhr, U 1, Raum 413, 50 €, X212309

Koreanische Alltagsküche
1 x am Sa, 4. Sep., 11 - 14.30 Uhr, U 1, Lehrküche, 26 €, X220816

Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel
1 x am Fr, 10. Sep., 18 - 21.45 Uhr, U 1, Lehrküche, 28 €, X216250

🕒 Sri Lanka-Küche
1 x am Fr, 10. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221352

Kulinarische Reise Peru
1 x am Fr, 17. Sep., 18.30 - 21.30 Uhr, U 1, Lehrküche, 23 €, X220580

🕒 Zaubhafte persische Reisgerichte
1 x am Fr, 17. Sep., 16 - 18 Uhr, Online, 16 €, X221525

🕒 Sommerlicher Kochabend mit Tristan Brandt (mit Lebensmittelpaket)
1 x am So, 19. Sep., 17 - 19 Uhr, Online, 159 €, X215010

🕒 Sommerlicher Kochabend mit Tristan Brandt (reiner Kochkurs)
1 x am So, 19. Sep., 17 - 19 Uhr, Online, 60 €, X215011

Kochen von Mann zu Mann: Hackfleischgerichte
1 x am Fr, 24. Sep., 18 - 21.45 Uhr, U 1, Lehrküche, 28 €, X216252

🕒 Vegane indische Küche
1 x am Fr, 24. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, X221360

Make-up-Kurs
1 x am Sa, 25. Sep., 13 - 16 Uhr, U 1, Raum 413, 30 €, X212112

GESUNDHEIT

JULI 2021

Qigong Anfänger*innen und Übende
6 x ab Di, 13. Jul., 20.15 - 21.45 Uhr, U 1, Raum 604, 51 €, X238016

🕒 Digitalisierung im Gesundheitswesen aus

AUGUST 2021

@ Yoga On Demand!

ab So, 1. Aug., flexibler Kursbeginn, Online, 13 €, X240010

@ Cardio Workout für Anfänger*innen

5 x ab Mo, 2. Aug., 18.30 - 19.15 Uhr, Online, 16 €, X254302

@ Aerobic

4 x ab Di, 3. Aug., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 17 €, X258148

@ Bauch Beine Po & Rückenfit +/-

5 x ab Di, 3. Aug., 17 - 18 Uhr, Online, 21 €, X258168

Bodyfit +/-/+++

5 x ab Di, 3. Aug., 19 - 20 Uhr, U 1, Raum 605, 21 €, X258173

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

5 x ab Di, 3. Aug., 20.10 - 21.10 Uhr, U 1, Raum 605, 21 €, X259044

@ Hatha Yoga Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 3. Aug., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 50 €, X240344

@ Hatha Yoga Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 3. Aug., 18.40 - 19.40 Uhr, Online, 74 €, X240346

@ Cardio Workout für Fortgeschrittene

4 x ab Mi, 4. Aug., 18.30 - 19 Uhr, Online, 9 €, X262163

@ Stretching & Mobilität

4 x ab Mi, 4. Aug., 19.15 - 20 Uhr, Online, 13 €, X263013

@ Bodyfit +/-/+++

4 x ab Do, 5. Aug., 18 - 19 Uhr, Online, 17 €, X266169

@ Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 5. Aug., 19 - 20 Uhr, Online, 17 €, X267077

Zeit für mich - Zeit für Entspannung

2 x ab Fr, 6. Aug., 16 - 19 Uhr, U 1, Raum 604, 43 €, X232220

@ Im Körper ankommen - Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

4 x ab Mo, 9. Aug., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, 17 €, X236352

@ Pilates & Stretching

4 x ab Mo, 9. Aug., 19 - 20 Uhr, Online, 17 €, X255058

@ Bodyfit

4 x ab Mo, 9. Aug., 18 - 19 Uhr, Online, 17 €, X254092

Meditation am Abend

1 x am Di, 10. Aug., 17 - 20 Uhr, U 1, Raum 604, 22 €, X236208

Yoga gegen Stress, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verspannungen auf der Dachterrasse

3 x ab Do, 12. Aug., 18.15 - 19.45 Uhr, U 1, Dachterrasse, 32 €, X244050

Lichtmeditation für jeden Tag

und sofort auf der Dachterrasse
3 x ab Do, 12. Aug., 20 - 21.30 Uhr,
U 1, Dachterrasse, 32 €, X236074

Entspannung im Grünen

1 x am Do, 12. Aug., 9 - 12 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle
„Käfertaler Wald“, 22 €, X232212

@ Pilates ++

4 x ab Do, 12. Aug., 19 - 20 Uhr,
Online, 17 €, X267056

@ Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining

4 x ab Do, 12. Aug., 18 - 19 Uhr,
Online, 17 €, X266126

Hatha Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

4 x ab Do, 12. Aug., 18.15 - 19.45 Uhr,
U 1, Raum 604, 37 €, X240432

Guten Schlaf kann man lernen

1 x am Sa, 14. Aug., 10.30 - 18 Uhr,
U 1, Raum 413, 53 €, X232224

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

6 x ab Mo, 16. Aug., 9.30 - 10.30 Uhr,
U 1, Raum 604, 42 €, X240288

Yin Yoga

6 x ab Mo, 16. Aug., 10.30 - 12 Uhr,
U 1, Raum 604, 63 €, X243088

Autogenes Training

10 x ab Di, 17. Aug., 20.15 - 21.45 Uhr,
U 1, Raum 415, 106 €, X234032

Progressive Muskelentspannung

10 x ab Di, 17. Aug., 18.30 - 20 Uhr,
U 1, Raum 415, 106 €, X234132

Waldyoga intensiv

3 x ab Fr, 20. Aug., 18 - 20 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle
„Käfertaler Wald“, 43 €, X240014

Gelassen und sicher im Stress

1 x am Sa, 21. Aug., 10.30 - 18 Uhr,
U 1, Raum 415, 53 €, X232232

SEPTEMBER 2021

Vipassana-Meditation zur Umwandlung von destruktiven Verhaltensmustern für Geübte

3 x ab Do, 2. Sep., 18.30 - 21.30 Uhr,
U 1, Dachterrasse, 64 €, X236082

Entspannung im Grünen

1 x am Fr, 3. Sep., 16 - 19 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle
„Käfertaler Wald“, 22 €, X232214

Meditation am Sonntagmorgen

1 x am So, 5. Sep., 10 - 13 Uhr,
U 1, Raum 604, 22 €, X2362010

Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)

1 x am So, 12. Sep., 10.30 - 18 Uhr, 48 €,
Treff: Einstiegstelle am Fluss, X278040

@ Hatha Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Mo, 13. Sep., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 56 €, X240360

Einführung in die Zen-Meditation

5 x ab Mo, 13. Sep., 19 - 20.30 Uhr,
U 1, Raum 415, 53 €, X236094

@ Hatha Yoga für Fortgeschrittene

7 x ab Mo, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 56 €, X240560

@ Yoga für den Rücken

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
7 x ab Do, 16. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 56 €, X244020

@ Yoga für einen starken Beckenboden

7 x ab Do, 16. Sep., 19.45 - 21 Uhr,
Online, 54 €, X244220

@ Psychowoche Jede*r kann Erste Hilfe für die Psyche leisten

1 x am Di, 28. Sep., 17.30 - 19 Uhr,
Online und U 1, Saal, Eintritt frei, Y230004

@ Psychowoche

Alte Drogen als neue Medikamente?
Was wir von LSD, Psilocybin und Co.
erwarten können

1 x am Mi, 29. Sep., 17.30 - 19 Uhr,
Online und U 1, Saal, Eintritt frei, Y230005

@ Psychowoche

Schlaf, Träume und psychische
Gesundheit

1 x am Do, 30. Sep., 17.30 - 19 Uhr,
Online und U 1, Saal, Eintritt frei, Y230006

JUNGE FAMILIE

AUGUST 2021

@ Yoga für die Rückbildung

6 x ab Fr, 20. Aug., 18.15 - 19.15 Uhr,
Online, 43 €, X282292

@ Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 20. Aug., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 64 €, X281292

SEPTEMBER 2021

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

1 x am Sa, 4. Sep., 9 - 17.30 Uhr,
U 1, Raum 412, 50 €, X280252

@ Mami Flow-Workout

7 x ab Do, 16. Sep., 10.30 - 11.30 Uhr,
Online, 50 €, X282414

@ Pilates für Schwangere (ab dem 4. Monat)

6 x ab Do, 16. Sep., 17 - 18.30 Uhr,
Online, 64 €, X281556

@ Rückbildungsgymnastik (ab der 8. Woche nach der Entbindung)

7 x ab Do, 16. Sep., 9.30 - 10.30 Uhr,
Online, 50 €, X282070

@ Rückbildungsgymnastik (ab der 8. Woche nach der Entbindung)

6 x ab Di, 21. Sep., 15 - 16 Uhr,
Online, 54 €, X282068

FREMDSPRACHEN

JULI 2021

@ A1.2 Spanisch

10 x ab Di, 13. Jul., 17 - 18.30 Uhr,
Online, 119 €, X630138

@ A1 Thailandisch - Small Talk für den Alltag und Urlaub

12 x ab Di, 13. Jul., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 143 €, X683200

@ C1 English Conversation - Konversationskurs

7 x ab Di, 13. Jul., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 84 €, X616940

@ B1 English Conversation, Konversationskurs

7 x ab Di, 13. Jul., 18.30 - 20 Uhr,
Online, 84 €, X616560

@ B1 English Refresher, Auffrischungskurs

7 x ab Mi, 14. Jul., 18.30 - 20 Uhr,
Online, 84 €, X614540

@ A1.2 Arabisch

10 x ab Mi, 14. Jul., 18.15 - 19.45 Uhr,
Online, 159 €, X651120

B1.4 Französisch

8 x ab Mi, 14. Jul., 18 - 19.30 Uhr,
U 1, Raum 313, 74 €, X620622

@ A2 Englisch, Auffrischungskurs

7 x ab Do, 15. Jul., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 84 €, X614360

B2 Italienisch - Italia in lungo e in largo, Konversationskurs

10 x ab Do, 15. Jul., 16 - 17.30 Uhr,
U 1, Raum 308, 94 €, X646715

A1 Einführung in die chinesische Sprache und chin. Business-Etikette

1 x am Sa, 17. Jul., 14 - 17.15 Uhr,
U 1, Raum 307, 21 €, X654110

B1 Französisch - Grammatik und Konversation, Kleingruppe

5 x ab Sa, 17. Jul., 14 - 16.15 Uhr,
U 1, Raum 315, 69 €, X624530

A1.1 Spanisch - Teil 2, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

4 x ab Mo, 19. Jul., 14 - 17.15 Uhr,
U 1, Raum 404, 76 €, X632117

A1.2 Französisch - Intensivkurs, Kleingruppe

8 x ab Mo, 19. Jul., 17.45 - 21 Uhr,
Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule,
Raum 24, 147 €, X622112

@ A2.3 Russisch

10 x ab Mo, 19. Jul., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 119 €, X679270

@ A1.1 Spanisch Intensiv - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Di, 20. Jul., 10 - 12.15 Uhr,
Online, 179 €, X632109

A1/A2 Small Talk auf Japanisch

5 x ab Sa, 24. Jul., 14 - 15.30 Uhr,
U 1, Raum 316, 48 €, X666305

@ A1.2 Koreanisch - Teil 2

5 x ab So, 25. Jul., 10 - 13.15 Uhr,
Online, 119 €, X668460

@ A1.3 Koreanisch - Teil 1

5 x ab So, 25. Jul., 14 - 17.15 Uhr,
Online, 119 €, X668470

A1.2 Französisch - Intensivkurs

8 x ab Mo, 26. Jul., 9 - 12.15 Uhr,
Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule,
Raum 24, 147 €, X622122

@ B1 Business English

10 x ab Di, 27. Jul., 18.30 - 19.30 Uhr,
Online, 80 €, X618532

@ A1.4 Russisch - Hybrid-Kurs

10 x ab Mi, 28. Jul., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, 159 €, X679135

Unser Sprooch is aa a Sprooch

1 x am Do, 29. Jul., 18 - 19.30 Uhr,
U 1, Saal, 7 €, X693200

AUGUST 2021

A1.1 Chinesisch - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

5 x ab Mo, 2. Aug., 18 - 21.15 Uhr,
U 1, Raum 00 Planung, 94 €, X654250

@ A2 Business English

10 x ab Mo, 2. Aug., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 119 €, X618340

@ B1 Business English, Intensivkurs

10 x ab Mo, 2. Aug., 20 - 21.30 Uhr,
Online, 119 €, X618550

@ B1 English Refresher, Auffrischungskurs

10 x ab Mo, 2. Aug., 9 - 10.30 Uhr,
Online, 119 €, X614560

@ A1/A2 Französisch - Teil 1 -

Auffrischung, Grammatik & Konversation
4 x ab Di, 3. Aug., 9.30 - 12.45 Uhr,
Online, 96 €, X622260

@ B1 Learning English through Pop & Rock Songs, Konversation

10 x ab Di, 3. Aug., 11 - 12.30 Uhr,
Online, 119 €, X616570

@ B2 English Refresher, Auffrischungskurs

10 x ab Di, 3. Aug., 9 - 10.30 Uhr,
Online, 119 €, X614740

A1.1 Chinesisch - Teil 2, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

5 x ab Mo, 9. Aug., 18 - 21.15 Uhr,
U 1, Raum 00 Planung, 94 €, X654255

A1.1 Neuhebräisch/Ivrit - Anfänger*innen ohne Vork., Intensiv

5 x ab Mo, 9. Aug., 17 - 20.15 Uhr,
U 1, Raum 314, 92 €, X663120

@ A1.2 Französisch

6 x ab Di, 10. Aug., 17 - 18 Uhr,
Online, 48 €, X620150

@ B1 Französisch - Conversation français - Online-Kurs, Konversationsk.

6 x ab Di, 10. Aug., 18.30 - 20 Uhr,
Online, 58 €, X626472

A1 Koreanisch am Wochenende - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

2 x ab Sa, 14. Aug., 14 - 17.15 Uhr,
U 1, Raum 307, 39 €, X668210

@ A1.3 Koreanisch - Teil 2 - Redewendungen & Wortschatz

10 x ab Sa, 14. Aug., 14.30 - 16 Uhr,
Online, 96 €, X668347

@ A1.1 Thailandisch - Teil 2, Intensivkurs

12 x ab Mo, 30. Aug., 18 - 19.30 Uhr,
Online, 143 €, X683110

@ A1/A2 Französisch - Teil 2 - Auffrischung, Gram. & Konv.

4 x ab Di, 31. Aug., 9.30 - 12.45 Uhr,
Online, 96 €, X622262

SEPTEMBER 2021

@ B1/B2 Italienisch, Sizilianische Kultur

10 x ab Do, 2. Sep., 19 - 20.30 Uhr,
Online, 119 €, X646510

@ A1.1 Koreanisch - Teil 1 - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Sa, 4. Sep., 18.30 - 20 Uhr,
Online, 119 €, X668100

@ A1.1 Koreanisch - Teil 2

10 x ab Sa, 4. Sep., 16.30 - 18 Uhr,
Online, 119 €, X668150

A1 Koreanisch am Wochenende - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

2 x ab Sa, 4. Sep., 14 - 17.15 Uhr,
U 1, Raum 307, 39 €, X668010

A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

10 x ab Sa, 11. Sep., 10 - 12.15 Uhr,
U 1, Raum 316, 137 €, X666110

A1 Spanisch - Auffrischung, Kleingruppe

10 x ab Mo, 13. Sep., 9 - 10.30 Uhr,
U 1, Raum 410, 92 €, X634100

A1.1 Ungarisch - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe

10 x ab Mo, 13. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule,
Raum 25, 92 €, X686100

A1.2 Ungarisch - Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe

10 x ab Mo, 13. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule,
Raum 25, 92 €, X686110

A2 Spanisch „Café con leche“ - Kaffeeklatsch auf Spanisch, Kleingruppe

10 x ab Di, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
U 1, Raum 412, 101 €, X636300

B2.1 Spanisch - Kleingruppe

10 x ab Di, 14. Sep., 14.15 - 15.45 Uhr,
U 1, Raum 308, 92 €, X630660

A1.1 Spanisch - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe

10 x ab Mi, 15. Sep., 9 - 10.30 Uhr,
U 1, Raum 308, 92 €, X630105

<

A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs
10 x ab Fr, 17. Sep., 15 - 18.15 Uhr, Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule, Raum 24, 183 €, Y666115

B1/B2 Streifzug durch die französische Literatur - les fables de Jean de La Font
6 x ab Fr, 17. Sep., 16 - 17.30 Uhr, U 1, Raum 307, 57 €, Y626630

B2.3 Italienisch - Intensivkurs
8 x ab Sa, 18. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr, U 1, Raum 404, 146 €, Y642850

Japan Knigge - Intensivkurs
2 x ab Sa, 18. Sep., 15 - 18.15 Uhr, U 1, Raum 306, 37 €, Y666010

🇪🇺 **A1.1 Spanisch - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mo, 20. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Online, 119 €, Y630108

A2.1 Französisch - Kleingruppe
10 x ab Mo, 20. Sep., 11 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 412, 92 €, Y620330

🇪🇺 **A1.1 Französisch - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Mo, 20. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Online, 143 €, Y620110

B2 Englisch - English Refresher - Konversationskurs
15 x ab Di, 21. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule, Raum 22, 137 €, Y616730

🇪🇺 **A1.3 Japanisch - Teil 2**
15 x ab Di, 21. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Online, 137 €, Y666330

🇪🇺 **A2/B1 Japanisch**
15 x ab Di, 21. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, 171 €, Y666380

A1.1 Russisch - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Di, 21. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule, Raum 10, 92 €, Y679105

B1 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik
10 x ab Di, 21. Sep., 20 - 21.30 Uhr, U 1, Raum 313, 94 €, Y646530

B1 Chinesisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe
15 x ab Mi, 22. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 307, 137 €, Y654405

A1.4 Polnisch - Kleingruppe
10 x ab Mi, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr, U 1, Raum 308, 92 €, Y676180

B1 Polnische Konversation - Kleingruppe
10 x ab Mi, 22. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, U 1, Raum 308, 92 €, Y676335

🇪🇺 **B1/B2 Italienisch - Conversazione virtuale, Konversationskurs**
10 x ab Do, 23. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Online, 121 €, Y646650

B2.3 Spanisch - Hybrid-Kurs
10 x ab Do, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 308, 96 €, Y630705

A1.2 Spanisch, Kleingruppe
10 x ab Do, 23. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 412, 92 €, Y630150

C1 Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire)
10 x ab Do, 23. Sep., 11 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 307, 94 €, Y626950

B1.4 Spanisch - Kleingruppe
10 x ab Fr, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 308, 92 €, Y630715

🇪🇺 **A1.1 Dänisch**
10 x ab Mo, 27. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, 119 €, Y656100

B1 Latein - Leichte Lektüre, Kleingruppe
10 x ab Mo, 27. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, U 1, Raum 413, 92 €, Y671300

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

JULI 2021

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
1 x am Do, 29. Jul., 14 - 18 Uhr, U 1, Raum 107, 115 €, X380103

AUGUST 2021

Einbürgerungstest August
1 x am Fr, 27. Aug., 14 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 110, 25 €, X380008

SEPTEMBER 2021

Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule
9 x ab Do, 2. Sep., 18 - 21.15 Uhr, U 1, Raum 318, 165 €, X343002

telc Deutsch B2 September
1 x am Sa, 4. Sep., 9 - 18 Uhr, U 1, Raum 107, 195 €, X380302

B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner
40 x ab Mo, 6. Sep., 9 - 13 Uhr, U 1, Raum 104, 885 €, X321003

B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner
40 x ab Mo, 6. Sep., 9 - 13 Uhr, U 1, Raum 102, 885 €, X331003

C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner
40 x ab Mo, 6. Sep., 9 - 13 Uhr, U 1, Raum 00 Planung, 885 €, X341003

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
1 x am Do, 9. Sep., 14 - 18 Uhr, U 1, Raum 107, 115 €, X380104

Einbürgerungstest September
1 x am Fr, 24. Sep., 14 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 110, 25 €, X380010

telc Deutsch C1 Hochschule September
1 x am Sa, 25. Sep., 9 - 18 Uhr, U 1, Raum 107, 225 €, X380403

BERUF

JULI 2021

🇪🇺 **Infoabend für Immobilienmakler*in, -verwalter*in und -fachwirte*in**
1 x am Mi, 14. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Online, Eintritt frei, X401000

Microsoft Word Kompakt
1 x am Do, 15. Jul., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 305, 69 €, X464116

HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage
1 x am Sa, 17. Jul., 9 - 17 Uhr, U 1, Raum 305, 128 €, X473044

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Aufbaukurs (2) - Prüfung
1 x am Sa, 17. Jul., 10 - 13 Uhr, U 1, Raum 107, 75 €, X417122

SAP R/3 (cbt): Erweiterte Grundlagen
1 x am Sa, 17. Jul., 9 - 16 Uhr, U 1, Raum 303, 99 €, X470025

SAP R/3 (cbt): Materialwirtschaft (MM)
1 x am So, 18. Jul., 9 - 16 Uhr, U 1, Raum 303, 99 €, X470040

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profi Tipps
1 x am So, 18. Jul., 9 - 17 Uhr, U 1, Raum 305, 110 €, X452006

Keine Angst vor dem PC und Internet
4 x ab Mo, 19. Jul., 17.45 - 21 Uhr, U 1, Raum 303, 98 €, X449019

Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik
1 x am Di, 20. Jul., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 303, 89 €, X464230

Jetzt erst recht - Mehr Resilienz - weniger Burn-out und Stress (Workshop)
1 x am Sa, 24. Jul., 10 - 14 Uhr, U 1, Raum 505, 49 €, X445712

Aktienanlage
1 x am Sa, 24. Jul., 9 - 17.45 Uhr, U 1, Raum 303, 86 €, X441006

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 26. Jul., 18 - 21 Uhr, U 1, Raum 504, 79 €, X461010

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 26. Jul., 17.30 - 20.30 Uhr, U 1, Raum 303, 138 €, X464142

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundlagen
2 x ab Di, 27. Jul., 17.45 - 21.30 Uhr, U 1, Raum 305, 110 €, X467020

Microsoft Excel Kompakt
1 x am Do, 29. Jul., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 303, 92 €, X464152

Microsoft Outlook - Mail- und Terminmanagement
1 x am Fr, 30. Jul., 9 - 15 Uhr, U 1, Raum 303, 105 €, X464260

SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick
1 x am Sa, 31. Jul., 9 - 16 Uhr, U 1, Raum 303, 99 €, X470015

AUGUST 2021

Bildungszeit: Microsoft Office 2016 kompakt
4 x ab Mo, 2. Aug., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 303, 475 €, X464007

Bildbearbeitung mit Affinity Photo
2 x ab Di, 3. Aug., 17.30 - 21.15 Uhr, U 1, Raum 303, 89 €, X467000

🇪🇺 **Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool**
1 x am Di, 3. Aug., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, X464161

Rhetorik-Kompetenz im Beruf: Reden ohne wenn und aber
1 x am Di, 3. Aug., 18 - 21.15 Uhr, U 1, Raum 505, 59 €, X445682

🇪🇺 **Verbraucherrecht und seine Rechtsirrtümer**
1 x am Do, 5. Aug., 18 - 19.30 Uhr, Online, 35 €, X425016

🇪🇺 **Instagram for Busines**
1 x am Do, 5. Aug., 17 - 20 Uhr, Online, 92 €, X429009

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 9. Aug., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 303, 89 €, X464117

🇪🇺 **Heiz und Warmwasserkosten-abrechnung- Aktuelle Fortbildung für Immoverwalter**
1 x am Di, 10. Aug., 9 - 12.15 Uhr, Online, 250 €, X417161

🇪🇺 **Nachhaltige Geldanlage - wie geht das?**
1 x am Mi, 11. Aug., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, X441015

So werden Sie schlagfertiger - Schlagfertigkeit Basics
1 x am Fr, 20. Aug., 10 - 14 Uhr, U 1, Raum 505, 49 €, X445655

Mehr Durchsetzungsvermögen, Klarheit und Schlagfertigkeit im Beruf - Hybridkurs
2 x ab Sa, 21. Aug., 10 - 17 Uhr, U 1, Raum 521, 136 €, X445681

Microsoft Excel Aufbaukurs
3 x ab Mo, 23. Aug., 17.30 - 20.30 Uhr, U 1, Raum 303, 148 €, X464171

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 23. Aug., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 303, 138 €, X464147

🇪🇺 **Excel Einführung in VBA für Anfänger*innen**
1 x am Do, 26. Aug., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, X464224

🇪🇺 **WordPress - Professionelles Erstellen von Internetauftritten**
1 x am Sa, 28. Aug., 9 - 16 Uhr, Online, 98 €, Y458020

Keine Angst vor dem PC und Internet
4 x ab Mo, 30. Aug., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 305, 98 €, Y449010

🇪🇺 **Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.**
1 x am Di, 31. Aug., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, X441017

SEPTEMBER 2021

🇪🇺 **Excel - Varianten der Wenn-Funktionen u. Verweisfunktionen**
1 x am Do, 2. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464160

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profi Tipps
1 x am Sa, 4. Sep., 9 - 17 Uhr, U 1, Raum 305, 110 €, Y452006

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 6. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, U 1, Raum 504, 79 €, Y461005

Bildungszeit: Microsoft Office 2016 kompakt
4 x ab Mo, 6. Sep., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 303, 475 €, Y464005

🇪🇺 **Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen**
1 x am Mo, 6. Sep., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, Y441017

Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen (1)
14 x ab Mo, 6. Sep., 18 - 21.15 Uhr, U 1, Raum 505, 360 €, Y417110

🇪🇺 **Qualitätsmanagement - Grundlagen**
6 x ab Mo, 6. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 210 €, Y446370

🇪🇺 **Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen Xpert Business LernNetz Webinar**
14 x ab Di, 7. Sep., 10 - 13 Uhr, Online, 360 €, Y417116

🇪🇺 **Word - Serienbriefe und automatisierte Verzeichnisse**
1 x am Di, 7. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464125

🇪🇺 **Energieausweis- Aktuelle Fortbildung für Immoverwalter**
1 x am Mi, 8. Sep., 9 - 12.15 Uhr, Online, 250 €, X417165

🇪🇺 **Xpert Business Skills - Teamentwicklung**
1 x am Fr, 10. Sep., 14 - 20 Uhr, Online, 96 €, Y446301

🇪🇺 **Xpert Business Skills Gesamtpaket**
4 x ab Fr, 10. Sep., 14 - 20 Uhr, Online, 330 €, Y446300

Bildungszeit: Microsoft Excel VBA Programmierung
4 x ab Mo, 13. Sep., 9 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 303, 475 €, Y464225

🇪🇺 **„Erfolgreich an der Börse mit der Technischen Wertpapieranalyse“**
5 x ab Mi, 15. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online, 89 €, Y441008

🇪🇺 **Xpert Business Skills - Projekte realisieren**
1 x am Fr, 17. Sep., 14 - 20 Uhr, Online, 96 €, Y446302

Rhetorik-Praxistraining
1 x am Fr, 17. Sep., 8.30 - 15.30 Uhr, U 1, Raum 505, 96 €, Y445610

Achtung - wie gehe ich mit Energieräubern um?
1 x am Sa, 18. Sep., 10 - 14 Uhr, U 1, Raum 520, 49 €, Y445650

🇪🇺 **Grundlagen des Projektmanagements**
2 x ab Mo, 20. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Online, 129 €, Y421035

Bildungszeit: Finanzbuchhaltung Grundlagen Crash-Kurs
7 x ab Mo, 20. Sep., 9 - 16.15 Uhr, U 1, Raum 505, 360 €, Y417005

Kosten- und Leistungsrechnung (4)
12 x ab Di, 21. Sep., 17.30 - 20.45 Uhr, U 1, Raum 504, 330 €, Y417050

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)
12 x ab Mi, 22. Sep., 18 - 21.15 Uhr, U 1, Raum 520, 360 €, Y417020

🇪🇺 **Xpert Business Skills - Erfolgreich moderieren**
1 x am Fr, 24. Sep., 14 - 20 Uhr, Online, 96 €, Y446303

Controlling
14 x ab Fr, 24. Sep., 17 - 19.30 Uhr, U 1, Raum 505, 360 €, Y417070

Erweiterte Formeln und Funktionen in Excel
1 x am Sa, 25. Sep., 9 - 15 Uhr, U 1, Raum 303, 148 €, Y464199

GRUNDBILDUNG

JULI 2021

a-b-c Lerncafé
2 x ab Do, 15. Jul., 16 - 17.30 Uhr, U 1, Raum 501, Eintritt frei, X564002

AUGUST 2021

Menschen mit Schriftsprachproblemen erreichen, ansprechen und unterstützen
1 x am Fr, 6. Aug., 14 - 16.15 Uhr, U 1, Raum 501, Eintritt frei, X194113

SEPTEMBER 2021

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
10 x ab Mo, 6. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, U 1, Raum 501, 50 €, Y566000

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
10 x ab Mo, 6. Sep., 17.30 - 19.45 Uhr, U 1, Raum 502, 50 €, Y566020

Schreibtraining und Grammatik
27 x ab Di, 7. Sep., 17.30 - 19.45 Uhr, U 1, Raum 502, 50 €, Y562024

Schreibtraining und Grammatik 1
27 x ab Di, 7. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, U 1, Raum 502, 50 €, Y560003

Schreibwerkstatt
27 x ab Di, 7. Sep., 18 - 20.15 Uhr, U 1, Raum 501, 50 €, Y562022

Wir lesen...
27 x ab Di, 7. Sep., 12 - 12.45 Uhr, U 1, Raum 501, 25 €, Y560007

Schreibtraining und Grammatik 2
27 x ab Di, 7. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, U 1, Raum 501, 50 €, Y560005

Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an
27 x ab Do, 9. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, U 1, Raum 502, 50 €, Y560000

a-b-c Lerncafé
12 x ab Do, 16. Sep., 16 - 17.30 Uhr, U 1, Raum 501, Eintritt frei, Y564002

Offenes Lerncafé an der Neckarschule
13 x ab Mo, 20. Sep., 8.45 - 10.15 Uhr, Neckarschule, Eintritt frei, Y194104

SCHULEN

JULI 2021

Corona-Crash Latein 10. - 12. Klasse
5 x ab Do, 29. Jul., 14.30 - 17.30 Uhr, U 1, Raum 501, 105 €, X538022

Latein-Kompaktkurs - 1. Woche
5 x ab Do, 29. Jul., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 501, 105 €, X538009

Latein-Kompaktkurs - 6. - 9. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Do, 29. Jul., 9 - 12 Uhr, U 1, Raum 501, 299 €, X538008

AUGUST 2021

Rechtschreibung und Diktatübungen - 4. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 9. Aug., 9.30 - 11.15 Uhr, U 1, Raum 504, 93 €, X508035

Mathematik 3. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 9. Aug., 10 - 11.30 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516011

Mathematik 4. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 9. Aug., 11.45 - 13.15 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516012

Mathematik 5. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 9. Aug., 13.30 - 15 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516022

Besser in Französisch!
5 x ab Mo, 9. Aug., 9.30 - 11.15 Uhr, U 1, Raum 409, 93 €, X536003

Englisch - Grammatikwiederholung
5 x ab Mo, 9. Aug., 11.30 - 13.15 Uhr, U 1, Raum 410, 93 €, X528018

Förderkurs Deutsch
5 x ab Mo, 9. Aug., 11.45 - 13.30 Uhr, U 1, Raum 504, 93 €, Y506002

Förderkurs Deutsch
5 x ab Mo, 9. Aug., 11.45 - 13.30 Uhr, U 1, Raum 505, 93 €, X506012

Rechtschreibung und Grammatik - 6. und 7. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 16. Aug., 12.15 - 14 Uhr, U 1, Raum 410, 79 €, X508052

Rechtschreibung und Diktatübungen - 3. Klasse im Schuljahr 2021/22
5 x ab Mo, 16. Aug., 9.30 - 11.15 Uhr, U 1, Raum 504, 93 €, X508032

Mathematik 6. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 16. Aug., 9.30 - 11 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516023

Mathematik 7. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 16. Aug., 11.15 - 12.45 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516035

Mathematik 8. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 16. Aug., 13.30 - 15 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516049

Mathematik 9. Klasse im neuen Schuljahr
5 x ab Mo, 16. Aug., 15.15 - 16.45 Uhr, U 1, Raum 405, 79 €, X516061

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

© Gisa Steeg



So werden Sie schlagfertiger - Schlagfertigkeit Basics

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

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Schlagfertigkeit und Schlagfertigkeitstechniken kann man lernen:

Inhalte:

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

Dieser Kurs ist als Hybrid-Kurs geplant. Sollten bis dahin keine Präsenzkurse möglich sein, findet der Kurs als Online-Kurs statt.

Bitte Schreibzeug und genügend zu trinken mitbringen.

X445655 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Fr, 20.8., 10 - 14 Uhr
49 € Abendakademie, Raum 505

36	21	4.147
Präsenzveranstaltungen	Digitale Angebote	Teilnehmende pro Jahr



Jetzt erst recht - Mehr Resilienz - weniger Burn-out und Stress (Workshop)

Egal, was da draußen gerade passiert, wir lassen den Kopf nicht hängen.

Wir stärken unser emotionales Fettpolster, polieren die Hornhaut für unsere Seele und lassen wieder mehr Leichtigkeit in unseren beruflichen Alltag. Manche nennen es auch Resilienz-Training.

Resilienz nennt man die emotionale Widerstandskraft - und das brauchen wir im heutigen Berufsleben immer mehr. So mancher wünscht sich wieder mehr Gleichgewicht, um beruflich kraftvoll, stark und gelassener bleiben zu können.

Ziel ist es, mehr innere Stärke, Steh-auf-Kompetenz, Resilienz und Ausstrahlung zu gewinnen, um dem Burn-out vorzubeugen und um selbstbewusster aufzutreten.

Hier lernen Sie:

- Die wichtigen Säulen der Resilienz kennen
- Beruf uns Alltag zu meistern, ohne sich aufzuopfern
- Die Kraft der Achtsamkeit und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- Entspannungsübungen für stressige Phasen und für kurze Auszeiten im Alltag

Bitte genügend zu trinken bereitstellen, Schreibzeug bereit legen und gute Laune mitbringen.

Dieser Kurs ist als Hybrid-Kurs geplant. Sollten keine Präsenzkurse möglich sein, findet der Kurs als Online-Kurs statt.

Bitte Schreibzeug und genügend zu trinken mitbringen.

X445712 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Sa, 24.7., 10 - 14 Uhr
49 € Abendakademie, Raum 505



Ob Vogelstangsee, Stollenwörthweiher, Rheinauer See, Waidsee in Weinheim, Hemsbacher Wiesensee oder, oder, oder – in und um Mannheim kann sich jeder erholen. Sogar an der Blauen Adria in Altrip.

© voon

Wenn alles wegbricht, was bleibt dann? Wenn nichts mehr geht, was ist dann noch möglich? Reservieren Sie Ihren Platz zum Neuanfang, damit die Leichtigkeit zurückkommt.

Ein kraftvoller Neubeginn ist der Wendepunkt. Wir dürfen spannende Erfahrungen machen. Jede Grenze bietet eine Chance zu wachsen. Für Möglichkeiten, für Vertrauen, für neue lebendige Zeiten, für Mut und Willenskraft, für bewusstes Sein und für wertvolle Impulse. Hier im Magazin, hier in dieser Stadt und hier in diesem Sommer.

Gisa Steeg, arbeitet als Steh-auf-Coach und Mutmacherin. Zu ihren Spezialgebieten gehören Coachings, Hypnose, Seminare, um Erfolgsblockaden zu erkennen und zu lösen, sowie Selbstbewusstseinstaining. Sie unterstützt vor allem Frauen, ihren eigenen Weg aus Krisen in ein selbstbestimmtes Leben zu finden, damit „Aus Wunden Wunder werden“.

Resilienz Training, den eigenen Diamanten zu finden, zu schleifen und zum Strahlen zu bringen – 2020 musste Gisa Steeg nach einem Unfall selbst noch einmal völlig neu „aufstehen“. Daraus hat sich der Begriff Steh-auf-Coaching entwickelt. Seit Frühjahr 2021 hat sie eine eigene Radiotalksendung: „Let’s Talk mit Gisa Steeg – starke Themen, starke Bücher, starke Menschen“.

WIDERSTANDSKRAFT KANN MAN STÄRKEN. AUCH IN DER STADT.

BERUF



WER STETS DURCH DIE GLEICHE TÜR GEHT, WIRD NICHTS NEUES KENNENLERNEN.



SOMMERKURS: A1/A2 Französisch - Teil 1

Auffrischung, Grammatik & Konversation

Für Teilnehmer*innen gedacht, die ihre Schulkenntnisse bzw. ihre in früheren Sprachkursen erworbenen Kenntnisse von Grund auf in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wir wiederholen hauptsächlich die regelmäßigen und unregelmäßigen Verben in Präsens, im Passé composé (ggf. im Imparfait), die Pronomen und Präpositionen, die Fragestellung und weitere Grammatikpunkte nach Wunsch.

Unsere Konversationsthemen sind das Vorstellen, über seine Vorlieben und seinen Beruf sprechen, Getränke und Speisen bestellen, Einkaufen.

Sie sollten ca. 2 Jahre Französisch gelernt haben.

Dieser Kurs wird über die Plattform zoom.us/de angeboten. Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Montag, 2.8., 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangs-Code verschickt!

Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.

X622260	Marie-Claude Franz Di - Fr, 9.30 - 12.45 Uhr, 4 x ab 3.8.
96 €	Online

Fremdsprachen sind immer eine Reise wert. Der Romantiker erfreut sich an der Melodie einer schönen Sprache wie an dem Rauschen des Meeres. Die abenteuerlustige Bergsteigerin hängelt sich durch die schwierigsten Grammatikregeln und für den Museumsgänger ist jede fremdsprachliche Redewendung eine geschichtsbeladene Sehenswürdigkeit.

Reservieren Sie sich Ihren Platz für eine Entdeckungstour durch die Welt der Fremdsprachen bei der Mannheimer Abendakademie! Wir bieten Ihnen über 40 Fremdsprachen an, in Form von Standard- oder Konversationskursen, von Anfänger*innen bis Fortgeschrittene, online oder in Präsenz, auch in Kooperation mit anderen Kulturakteuren.

Unsere Sprachangebote von A - Z:

Albanisch, Arabisch, Brasil-Portugiesisch, Bulgarisch, Chinesisch, Dari, Dänisch, Englisch, Estnisch, Finnisch, Französisch, Gebärdensprache (Deutsch), Georgisch, Griechisch (Neugriechisch), Griechisch (Altgriechisch), Hebräisch (Neuhebräisch/Ivrit), Hindi, Indonesisch, Isländisch, Italienisch, Japanisch, Katalanisch, Koreanisch, Kroatisch, Serbisch, Bosnisch, Kurdisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Persisch, Philippinisch, Plattdeutsch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Swahili, Schwedisch, Slowenisch, Spanisch, Thailändisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch und Vietnamesisch.

Lassen Sie sich inspirieren:
www.abendakademie-mannheim.de



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



A2 Spanisch „Café con leche“

Kaffeeklatsch auf Spanisch, Kleingruppe

Bei einer entspannten Tasse Kaffee lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. In lockerer Atmosphäre, mit einer Mischung aus Lernen, Spaß und Spiel wagen Sie die ersten Schritte in der spanischen Konversation. Dieser Kurs richtet sich an alle mit geringen Sprachkenntnissen. Es werden Alltagssituationen geübt, einfache Texte über Kultur gelesen und über aktuelle Themen diskutiert. Kaffee wird gestellt. Gerne können Sie Gebäck mitbringen.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Y636300 Maria Luisa Sepúlveda García de la Torre
Di, 11 - 12.30 Uhr,
10 x ab 14.9.
Abendakademie, Raum 412
101 € entfällt in den Schulferien

**SOMMERKURS:
A1.1 Neuhebräisch/Ivrit**

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensiv, Kleingruppe

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs wird bei einer möglichen Einstellung des Präsenzunterrichts ONLINE fortgesetzt!

X663120 Tal Cohen
Mo - Fr, 17 - 20.15 Uhr,
5 x ab 9.8.
92 € Abendakademie, Raum 314

SOMMERKURS: A1 Einführung in die chinesische Sprache und die chinesische Business-Etikette

Dieser Kurs bietet eine allgemeine Einführung in die chinesische Sprache. Er soll neugierig auf die Sprache (die vier Töne, Schriftzeichen und Wortbildung) machen und einen ersten Eindruck in die Kultur vermitteln. Zudem werden einfache Kommunikation wie Begrüßung und Verabschiedung, Umgangsformen der Business-Etikette, kulturelle Unterschiede bei Gesten und Mimik sowie das Thema Geschenke und Farben und deren Bedeutung angesprochen.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

X654110 Jie Lin
Tagesseminar
Sa, 17.7., 14 - 17.15 Uhr
21 € Abendakademie, Raum 307

Unser Sprooch is aa a Sprooch

Das Zitat im Titel der Veranstaltung stammt aus einem Interview, das in den Achtzigerjahren im Rahmen des IDS-Projekts „Kommunikation in der Stadt“ geführt worden ist. Es deutet an, dass sich Mannheimer*innen schon vor über dreißig Jahren für den Dialektgebrauch ‚rechtfertigen‘ mussten (und im Idealfall typisch Mannheimerisch, nämlich selbstbewusst auf das Prestigeproblem des Dialekts reagierten).

In der Veranstaltung wird es vor allem um die Vorurteile gegenüber dem Dialekt sprechen gehen und um einen möglichst angemessenen Umgang damit. Dabei soll deutlich werden, dass das Mannheimerische ein komplexes sprachliches System ist, das weder aus struktureller noch aus kommunikativ-funktionaler Sicht als minderwertig zu sehen ist, sondern als wertvolle sprachliche Ressource.

Sollte keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird der Vortrag online durchgeführt.

X693200 Dr. Ralf Knöbl
Do, 29.7., 18 - 19.30 Uhr
7 € Abendakademie, Saal



Übrigens, Mannheim bietet neben 280 regulären Spielplätzen auch Matschspielplätze.

SPRACHEN LERNT MAN AM BESTEN SPIELERISCH.

Eine Studie vom Massachusetts Institute of Technology kommt zu dem Ergebnis, dass sich Erwachsene mit ihrer Tendenz zur Analyse, zur Logik und zum Hinterfragen schwer tun, eine Fremdsprache zu lernen. Also, einfach mal den Perfektionsanspruch sausen lassen. Spielerisch lernen und fröhlich drauflossprechen, dabei keine Angst vor Fehlern haben und akzeptieren, dass man sich manchmal auch blöd vorkommt. Speziell in Mannheim wird es niemandem übel genommen, wenn er Monnem und Mannem nicht unterscheiden kann. Hajoo, allaa guut. Unser Sprooch is aa a Sprooch.



ZIELE OHNE PLAN BLEIBEN WÜNSCHE.



L1 SCHULE

① Lernförderung und Nachhilfe

Wir bieten Nachhilfe für Schüler*innen aller Schularten und Klassenstufen in allen Fächern an. Die Unterrichtsinhalte sind flexibel und können an die individuellen Bedürfnisse der Schüler*innen angepasst werden. Auf Anfrage richten wir Kurse für unterschiedlich große Gruppen, für Teile von Klassen oder auch für einzelne Schüler*innen ein.

② Bildungs- u. Teilhabepaket (BuT)

Das BuT ist ein Angebot vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Es soll Familien mit geringem Einkommen dabei helfen, die Kosten für den Bedarf ihrer Schulkinder zu decken. Teil dieses Pakets ist die Lernförderung (Nachhilfe). Die Schule muss bestätigen, dass Ihr Kind Lernförderung braucht. Dann können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Antrag bei der Stadt Mannheim auf Kostenübernahme stellen. Wenn der Antrag bewilligt wird, erhalten Sie einen „Gutschein für Lernförderung im Rahmen von Bildung und Teilhabe“, mit dem die Nachhilfe bezahlt wird. Wir helfen Ihnen gerne bei der Antragsstellung.

L2 DEUTSCH

⑤ MiA-Kurse (Migrantinnen einfach stark im Alltag, mit Förderung des BAMF):

MiA-Kurse begleiten Migrantinnen beim An- und Weiterkommen in Deutschland durch spezielle Seminarmaßnahmen für Frauen. Sie erhalten neben einer Sprachförderung relevante Informationen für den Alltag, zum Beispiel wie das Schul- und Bildungssystem in Deutschland funktioniert. Darüber hinaus klären die Kurse über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten auf und bestärken die Frauen, eigene berufliche Perspektiven zu verfolgen.

③ Mannheimer Unterstützungssystem Schule (MAUS)

Im Rahmen von MAUS bieten wir als größter Kooperationspartner im Auftrag der Stadt Mannheim an 19 Mannheimer Schulen ein breites Portfolio an Kursen, die die Schüler*innen fördern und eine erfolgreiche Schullaufbahn ermöglichen sollen.

Dazu gehören Kurse, die an Unterrichtsinhalten orientiert sind, wie Deutsch, Mathematik und Englisch. Darüber hinaus bieten wir aber auch Kurse, die die Schulfreude, das Selbstbewusstsein, die sozialen Kompetenzen und kreative Fähigkeiten der Schüler*innen unterstützen.

④ Schulabschlüsse nachholen?

Schulabschlüsse über den 2. Bildungsweg öffnen Türen, die bislang verschlossen waren, und bieten neue Perspektiven für den beruflichen und persönlichen Werdegang. Mit dem Angebot der nachholenden Schulabschlüsse bietet die Mannheimer Abendakademie Chancen, die dringend gebraucht werden. Bei uns können Sie den **Hauptschulabschluss** nachholen und wir helfen bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Oder Sie eröffnen sich neue berufliche Perspektiven Möglichkeiten mit **Mittlerer Reife**, **Fachabitur** oder **Abitur** in unseren Abendschulen.

⑥ Integrationskurse

Ziel des Integrationskurses ist das Sprachniveau B1. Durch eine Auseinandersetzung mit der Kultur, der Geschichte, der Rechtsordnung und den politischen Institutionen des demokratischen Rechtsstaates soll die positive gesellschaftliche Teilhabe gefördert werden. Wir sehen in Integrationskursen weit mehr als nur Sprachkurse und fördern die Begegnung durch Stadtextkursionen, Besuche im Mannheimer Technoseum, dem Nationaltheater, der Kunsthalle oder in einem hauseigenen Begegnungscafé.

⑦ Kurse für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen

Wenn Sie an einer deutschen Universität oder Fachhochschule studieren möchten, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Kurssystem für Studienbewerber*innen und Lerngewohnte. In diesem nahtlos aufeinander aufbauenden System führen wir die Teilnehmenden innerhalb eines Jahres zum C1-Niveau. Es besteht zudem die Möglichkeit, die Prüfung **telc Deutsch C1 Hochschule** für den Hochschulzugang abzulegen.

L3 WEGE IN DIE ARBEIT

8 Weiterbildungsberatung

Beruflich nochmal richtig durchstarten, neue Perspektiven finden, nach der Schule den eigenen Weg suchen, eine Sprache lernen oder sich auf dem Arbeitsmarkt orientieren? Sie haben Fragen rund um Weiterbildung, die Anerkennung von Abschlüssen oder auch die Finanzierung von Weiterbildungswünschen? Wir beraten Sie individuell und unabhängig! Auch zur **Bildungsprämie** und zum **Meister-BAfÖG**.

10 Grundbildung und Grundbildungszentrum

Wir beraten Menschen, die als Erwachsene den Mut fassen, das Lesen und Schreiben neu zu lernen oder ihre Kenntnisse in der Schriftsprache zu verbessern.

Wir beraten natürlich auch Menschen, die erwachsene Lerner*innen darin unterstützen möchten: Familienangehörige, Mitarbeiter*innen bzw. Vorgesetzte in Betrieben und Institutionen. Und wir bieten die entsprechenden Kurse für besseres Lesen und Schreiben in Beruf und Alltag – analog und digital.

12 My Way / Einzelcoaching

Um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen, bieten wir neben Standortanalyse und Bewerbungstraining auch Module zu „Arbeiten in Deutschland“, Verbesserung der EDV-Kenntnisse und bis zu 25 Stunden Einzelcoachings an.

9 Brückenkurs Bildung und Beratung

Sie sind Psycholog*in, Pädagog*in, Sozialarbeiter*in und möchten auf dem deutschen Arbeitsmarkt Fuß fassen? Wir qualifizieren Sie für eine Tätigkeit im Arbeitsgebiet Bildung und Beratung.

11 Projekt „Wege finden“

Unter dem Titel „Aufsuchende Bildungsarbeit: Mehr Chancengleichheit und Teilhabe“ organisiert der Landesverband der Volkshochschulen Baden-Württemberg sieben Pilotstandorte, um Strategien der aufsuchenden Bildungsarbeit außerhalb der eigenen Räume zu erproben. Die Mannheimer Abendakademie ist dabei! Bei „Wege finden“ gibt es für lernungewohnte, bildungsbenachteiligte Menschen Unterstützung auf der Suche nach Weiterbildungschancen und zudem ein Bildungsguthaben - mit persönlicher Beratung unmittelbar vor Ort in zwei Mannheimer Stadtteilen (Neckarstadt West und Jungbusch).



Rund 50 % von Mannheim sind naturgrün. Zu fast 1/3 besteht die Stadt aus Natur- und Landschaftsschutzgebieten. Gut, wenn auch Sie auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen.

© voon

Mannheimer
Abendakademie

1 2

Annia Lara-Ohr
Tel. 0621 1076-174
a.lara@abendakademie-mannheim.de

4

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

4

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

3 10

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

13 14 15

Sandra Rudolf
Tel. 0621 1076-250
s.rudolf@abendakademie-mannheim.de

5 6 7

Beratungsteam Deutsch
Tel. 0621 1076-166
deutsch@abendakademie-mannheim.de

8 9 11 12

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

**NUR WER
SEIN ZIEL
KENNT,
FINDET
EINEN
WEG.**

L4 DEUTSCH FÜR DEN BERUF

13 Berufsbezogene Deutschkurse (Deufö)

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern, um im Berufsleben zu bestehen oder einen Arbeits- bzw. Ausbildungsplatz zu finden? In den berufsbezogenen Sprachkursen mit Förderung des BAMF werden arbeitssuchende Migrant*innen und Flüchtlinge kontinuierlich sprachlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

14 Berufssprache Deutsch: Firmenkurse

Industrieunternehmen, Handwerksbetriebe sowie Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen stellen verstärkt Menschen aus anderen Ländern ein, die sowohl in der jeweiligen Fachsprache als auch in berufstypischen Kommunikationssituationen einen Schulungsbedarf zeigen. Wir bieten Ihnen Informationen zu bedarfsgerechten, individuellen Trainings für das jeweilige Berufsfeld sowie fachspezifische Modulkonzepte zur Schulung der geforderten Sprachkompetenzen.

15 Deutsch für die Pflege

Unsere Spezialkurse B2 für Pflege haben das Ziel, Pflegekräften eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Unser, vom BAMF geförderter, Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, sowohl fit in der Alltagssprache zu werden als auch professionell im pflegerischen Umgang mit Patienten, Vorgesetzten, Kollegen und Angehörigen.

BERATUNG



Denkmal für die Mannheimer Lokallgende Blumen-Peter, Blumenverkäufer ohne Schul- und ohne Berufsausbildung.



IN MANNHEIM HAT INKLUSION EINE LANGE TRADITION.

Helga Hufnagel im Gespräch mit Helgi Schmid

Helgi, du bist Theaterschauspieler, professioneller Sprecher und nun auch einem breiteren Publikum durch dein Mitwirken an zahlreichen Fernsehfilmen und Serien bekannt. Wie kommt es, dass du dich für die Grundbildung und Menschen mit Schriftsprachproblemen engagierst?

Alles in meinem Beruf beginnt mit einem Text. Er ist die Grundlage für den späteren Film oder das Stück auf der Bühne, für eine Figur, die ich spiele. Wirklich alles entsteht aus diesem Text und doch lässt er sich ganz unterschiedlich lesen. Jeder interpretiert einen Text etwas anders, hat seine eigene Fantasie. Und es gibt nichts Schöneres als die eigene Fantasie. Jeder Mensch sollte die Möglichkeit dazu bekommen, einen Text auf seine Weise zu lesen und mit seinen Worten auszudrücken. Und die wichtige Grundlage dafür ist die Grundbildung.

In unseren Lesen-und-Schreiben-Kursen nutzen wir häufig Bücher des „Spaß am Lesen-Verlags“ als erste leichter zu lesende Buchlektüre. Anfang des Jahres hast du nun einige Leseproben für uns eingesprochen, und so ein „Hörbuch-Feeling“ vermittelt. Wie bist du dabei vorgegangen?

Zuerst lese ich den Text und lasse mich von der Geschichte reinziehen, lasse Bilder in meinem Kopf entstehen. Dann versuche ich nachzuvollziehen, was in den Protagonisten vorgeht, was sie antreibt. Die eingesprochenen Geschichten sind kleine Monologe gewesen und dazu wirklich spannend. Die einfache Sprache reduziert den Inhalt auf das Wesentliche, sie lenkt nicht ab und lässt der Phantasie somit noch mehr Spielraum. Ideal zum Hören und für die eigenen Bilder im Kopf.



Helgi Schmid wurde 1986 in Darmstadt geboren, nach dem Abitur ging er zum Schauspielstudium nach Stuttgart. Nach mehreren erfolgreichen Jahren am Theater ist er seit mehr als zehn Jahren auch regelmäßig in Film und Fernsehen zu sehen, national und international. Neben der Filmarbeit ist Helgi Schmid als Sprecher für Fernsehen, Hörfunk und Hörspiele tätig. Aktuell steht er für eine Hauptrolle für einen internationalen Streamingdienst vor der Kamera. Der Deutsch-Isländer lebt mit seiner Familie in Mannheim. Das gesamte Interview sowie die Hörtexte finden Sie hier: www.abendakademie-mannheim.de



© Peter Bongard

12

Präsenzveranstaltungen

2

Digital unterstützende Angebote

205

Teilnehmende pro Jahr

DER KLUGE ÄRGERT SICH ÜBER DUMMHEITEN. DER WEISE BELÄCHELT SIE.

Was und wer ist klug, dumm oder gar weise? Richtiges Lesen und Schreiben ist eine wichtige Voraussetzung, um an allen gesellschaftlichen Bereichen gleichberechtigt teilzuhaben, sich im Beruf zu qualifizieren oder weiterzubilden.

Ob Formulare, Fahrkartenautomaten, Hinweisschilder, Bedienungsanleitungen oder Sicherheitshinweise – ohne ausreichende Lese- und Schreibkenntnisse wird es im Alltag und Beruf kompliziert.

Grundbildung umfasst allerdings noch weitere Kompetenzbereiche. Z. B. auch kulturelle und politische Bildung. Es geht darum, Bürgerinnen und Bürger zu befähigen, als eigenständig denkende, sich begründet Meinungen bildende und selbstbestimmt handelnde Personen im Alltag zu bestehen.

Dabei ist vollständiger oder funktionaler Analphabetismus kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches und strukturelles Problem mit vielen Ursachen. Es entsteht im Zusammenspiel individueller, familiärer, schulischer und gesellschaftlicher Faktoren.

Grundbildungstag

Der 8. September ist der von der UNESCO 1965 ausgerufene Weltalphabetisierungstag.

Weltweit finden an diesem Tag Veranstaltungen rund um das Thema Alphabetisierung Erwachsener statt und leider ist dieser Tag nach wie vor auch in Deutschland ein Tag mit gesellschaftlicher Relevanz.

Wir möchten diesen denkwürdigen Tag zum Anlass nehmen, um auf die Situation der Menschen mit Schriftsprachproblemen aufmerksam zu machen.

In Mannheim haben etwa 30.000 Erwachsene Probleme mit der Schriftsprache. Sie können gut Deutsch sprechen, haben meist Deutsch als Muttersprache und bewältigen den Alltag weitgehend ohne die Schrift. Ohne ausreichend Lesen und Schreiben zu können, ist die gesellschaftliche Teilhabe allerdings erschwert und in manchen Bereichen nahezu unmöglich.

Die Mannheimer Abendakademie ist seit 2019 eines der vom Land Baden-Württemberg geförderten Grundbildungszentren. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Situation der Betroffenen zu verbessern

An diesem Nachmittag erwarten Sie vielfältige Einblicke rund um das Thema „Alphabetisierung“. Lassen Sie sich überraschen und fühlen Sie sich eingeladen.

Y194129 Kursleiter*innenteam
Mi, 8.9., 12.45 - 18.30 Uhr
Abendakademie, Foyer



„3 Häuser“ von Olaf Holzappel vor der Kunsthalle Mannheim.

© voon

Fortbildung: Funktionale Analphabeten in Deutschland?

Wie können wir Menschen mit Schriftsprachproblemen besser erreichen, ansprechen und unterstützen?

In Mannheim leben ca. 30 000 erwachsene Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten.

Sie können einzelne Wörter und eventuell auch Sätze lesen und schreiben, haben aber bei einfachen Texten bereits starke Probleme und benötigen bei alltäglichen Lese- und Schreibaufgaben unsere Unterstützung.

Die Fortbildung gibt Hilfestellungen, wie wir Betroffene erkennen und im Alltag besser unterstützen können.

X194113 Kursleiter*innenteam
Fr, 6.8., 14 - 16.15 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Schreibtraining und Grammatik 2

Wörter - Sätze - Texte

Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen ab Januar. Für alle Lesen-und-Schreiben-Kurse gilt: Es sind kleine Gruppen. Wir lesen und schreiben zusammen. Der Einstieg ist immer möglich.

Y560006 Sabine Becker
Di - Mi, 9.30 - 11.45 Uhr,
14 x ab 11.1.
Abendakademie, Raum 501
Letzter Kurstag voraussichtlich:
50 € 22.6.2021

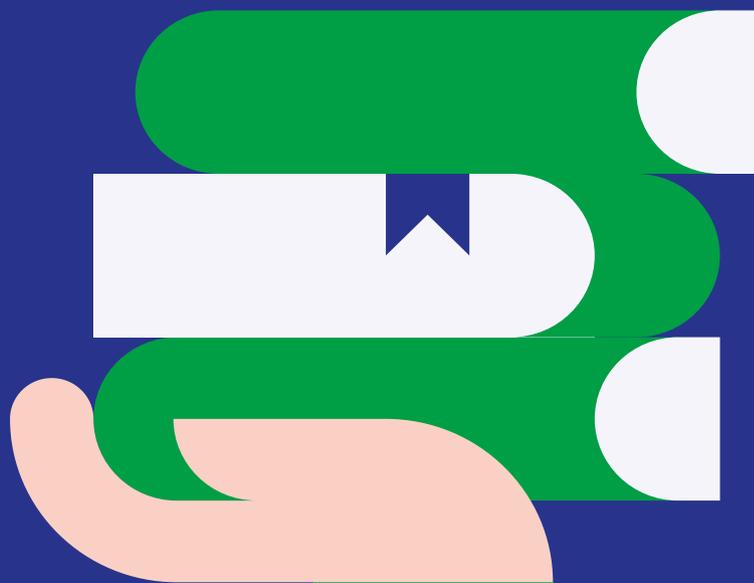
Mannheimer
Abendakademie

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

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



Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



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

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

 **Thalia**