

# MAAGAZIN



8

Haltung gibt Halt in  
Zeiten des Umbruchs

Wie ich begann, mich  
selbst zu lieben

16

27

Agile Teamarbeit mit  
Scrum erleben

# EDITORIAL

Wo sind sie geblieben, die guten alten Zeiten? War früher wirklich alles besser? Oder ist das nur Einbildung, weil wir Veränderungen meiden und fürchten?

Veränderung ist selten einfach. Die meisten sträuben sich dagegen. Der Verstand. Die Gefühle. Die lieb gewonnenen Gewohnheiten. Deshalb redet sich manch einer gerne ein, dass es der falsche Zeitpunkt für Veränderung ist. Oder dass es für Veränderung schon viel zu spät ist.

Dabei verändert sich der Mensch täglich. Wussten Sie, dass Tag für Tag 50 bis 70 Milliarden Zellen im Körper absterben und durch neue ersetzt werden? So erneuert der menschliche Körper seine Zellen alle sieben Jahre.

Leben ist Veränderung.

Nichts bleibt so wie es ist. „Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.“ Diesen oft zitierten Satz schrieb der griechische Philosoph Heraklit bereits vor 2500 Jahren.

Mehr denn je werden in Stellenausschreibungen Flexibilität, Veränderungs- und Anpassungsbereitschaft erwartet. Arbeitnehmer\*innen sollen an Schwächen arbeiten und „Future Skills“ erwerben.

Das erinnert an den ersten Schultag. Zuerst ist da die große Angst vor Veränderung. Die meisten kämpfen dagegen an. Dann kommt die Phase, in der man sich mit Mut der Veränderung stellt. Danach fragen sich die meisten, warum man eigentlich solche Angst hatte.

Oder um Charles Darwin zu bemühen: „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.“

Und das geht im Prinzip recht einfach. „Altes“ loslassen und die „gute alte Zeit“ hinter sich lassen, können Sie, wenn Sie sich auf etwas Neues freuen. Schmieden Sie mit uns neue Pläne! Finden Sie mit uns neue, bedeutungsvolle Ziele und Kurse! Schauen Sie mit uns nach vorne!



Herzlich Ihre  
Susanne Deß



Foto: © Horst Rudel

## UNSER COVER

© Xaviera Altena



# Das Thema dieser Ausgabe

# VERÄNDERUNG

Alles wird gut, ist unsere Hoffnung

4

6

Nicht die Zeit ändert alles



Jetzt sind die guten alten Zeiten

10

We can change the world

12

Veränderungen brauchen Gestalter\*innen

14

Kursangebote

18

Bildung macht gelassen

25



Veränderung ist kein einmaliges Ereignis

28

Nachhilfe ist keine Strafe

33

## Herausgeber

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

## Verantwortlich

Susanne Deß

## Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

## Sitz und Registergericht

Mannheim

## Handelregister-Nr.

HRB 2816

## Gestaltung und Redaktion

**voon** Werbeagentur GmbH

Susanne Deß

Thomas Umhey

## Projektsteuerung

Christine Wichardt

## Druck

Parzeller print & media GmbH & Co. KG

# Impressum

Fällt es Ihnen leicht, das MAAGAZIN zu drehen, um die Überschrift zu lesen, oder konnten Sie die Headline bereits kopfüber entziffern? Von Natur aus ist der Mensch nämlich ein Gewohnheitstier, ein Gegner jeglicher Veränderung. Alles soll so bleiben, wie es ist. Der Mensch fühlt sich wohl im Status quo, beruflich wie privat.

Angela Duckworth\*, Neurowissenschaftlerin, Psychologin und Pädagogin, ist sogar überzeugt: Menschen treffen wiederholt falsche Entscheidungen, obwohl sie wissen, dass diese falsch, ja sogar schädlich sind: Wir rauchen. Wir bewegen uns zu wenig und trinken Alkohol – obwohl wir es besser wissen. Genauso auf höherer Ebene: Wir schaden dem Klima, wir überfischen die Meere, wir spenden nur ungenutzte Organe.

Viele Probleme ließen sich lösen, wenn wir unser irrationales Handeln ändern würden. Angela Duckworth nennt fünf Voraussetzungen für Verhaltensänderung:

1. Klare Zielsetzung: Wer sich ändern will, braucht eine Vision, wie er oder sie sich in einigen Jahren sehen will.
2. Selbsterkenntnis: Wer die eigenen Stärken und Schwächen versteht, kann Fortschritte erzielen. Ansonsten hat man keine Motivation, sich zu ändern.
3. Genuss: Verhaltensänderung muss Spaß machen, sonst lassen wir's bald wieder.
4. Wettbewerb: Dass Freunde, die auch joggen, anspornen, ist bekannt. Wobei echter Wettkampf uns eher durchhalten lässt als nettes Nebeneinanderherlaufen.
5. Belohnung: Unser Gehirn ist programmiert. Es steuert unser Verhalten in die Richtung, in der Belohnung zu erwarten ist. Nur wenn wir uns belohnen, wird eine neue Gewohnheit zur zweiten Natur.

Wir können etwas verändern: Wir können uns ändern. Lassen Sie sich zu den Themen Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit inspirieren! Denn Klimaschutz fängt im Kleinen und im Alltag an. Mit Tipps und Anregungen aus unseren Kursen kann jeder einen Beitrag leisten – und dabei auch noch Geld sparen! Zum Beispiel hier:

**Luxus, das Üppige oder das Wesentliche? Philosophie am Dienstag**  
4 x ab Di., 09.11.2021, 18:00–21:00 Uhr, 61 €, Kurs-Nr. Y116009

**Gemeinwohl-Ökonomie – Den sozial-ökologischen Umbau unserer Gesellschaft jetzt ernsthaft angehen**  
Do., 25.11.2021, 18.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 10 €, Kurs-Nr. Y105015

**Abzocke im Nachhaltigkeitsmantel? Greenwashing bei Finanzprodukten**  
Mi., 10.11.2021, 18 Uhr, Online, frei, Kurs-Nr. Y425020

**Forum Mannheim: Hightech als Rettung?  
Mit Geoengineering dem Klimawandel entgegenwirken**  
Mi., 9.3.2022, 18–19.30 Uhr, Planetarium Mannheim, frei, Kurs-Nr. Y110006

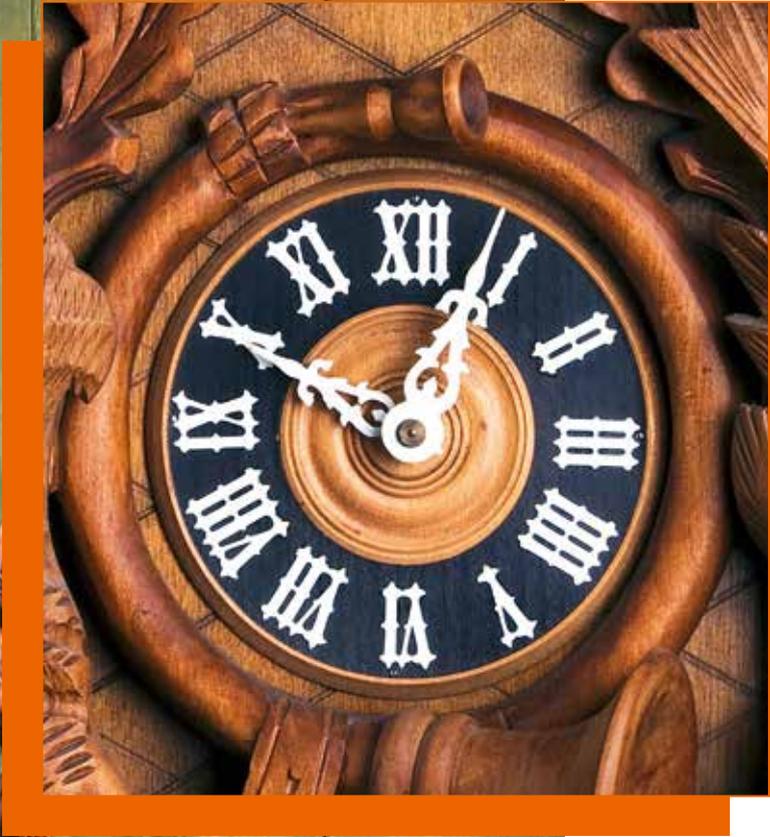
ALLES  
WIRD GUT,  
IST  
UNSERE  
HOFFNUNG.  
ILLUSION.  
GUT, EINE  
ALLES IST

\* <https://angeladuckworth.com/> und <https://characterlab.org/>

Was können wir ändern? Was wollen wir ändern? Laut Statistikportal Statista wären nur knapp die Hälfte der Deutschen bereit, dem Klimaschutz zuliebe ihre Urlaubsreisen mit dem Flugzeug zu reduzieren.



Foto: © lensw0rld/adobestock.com



Je schneller sich alles ändert,  
umso mehr halten wir an der  
guten alten Zeit fest.

# NICHT DIE ZEIT ÄNDERT ALLES. MAN MUSS ES SELBST TUN.

Jede Umbruchsituation ist eine Einladung, der Wirklichkeit neu zu begegnen und eine großartige Chance, sich neu zu finden. In solchen Zeiten sind wir aufgefordert, alten Ballast loszuwerden. Wir können Lebensstrategien, die nicht weiter dienlich sind, hinter uns lassen. Und Gewissheiten, die uns zur Last geworden sind, überprüfen und gegen neue Inspirationen eintauschen.

In Zeiten wie diesen können sich unsere Urteile, die wir für unsere eigenen hielten, als geliehene Vorurteile erweisen, die der Wirklichkeit nicht mehr standhalten. Wir vernehmen den Ruf einer besseren Zukunft und ahnen, dass unsere Chance darin besteht, den Schritt ins Ungewisse zu wagen. Aber es ist nicht leicht, sich mit Veränderungen anzufreunden. Die neue Begegnung mit der Wirklichkeit verlangt von uns Mut und eine Extra-Portion Ehrlichkeit.

Wo war ich mir selbst untreu? Habe ich mich klein gehalten und in falsche Sicherheiten gewogen? Wo habe ich meine Selbstfürsorge aufgegeben? Wir sind alle aufgefordert, uns selbst zu befragen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Woran hängt unser Herz? Welches Leben wünschen wir uns und unseren Mitmenschen? Es muss Vieles neu justiert und geklärt werden.

Ob es um das Nachdenken über Demokratie geht, Heilung der Wunden aus der Vergangenheit, oder um die Erfahrung der eigenen Würde, die Mannheimer Abendakademie lädt Sie ein, die Umbruchsituation kreativ zu nutzen. Lassen Sie den alten Ballast hinter sich und gehen Sie mit neuen Impulsen ins Leben!

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](mailto:marketing@parzeller.de) · [www.parzeller.de](http://www.parzeller.de)

**Anmeldung:**

0621 1076-150

www.abendakademie-  
mannheim.de

**Infos:**

Silke Kowalski

0621 1076-109

s.kowalski@abendakademie-  
mannheim.de

# Haltung gibt Halt in Zeiten des Umbruchs.

## Wie prägt der Nationalsozialismus Familien? – Lesung und Gespräch mit der Historikerin und Stauffenberg-Enkelin Sophie von Bechtolsheim

In Zusammenarbeit mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit und der Reinhold-Meier-Stiftung Baden-Württemberg

In ihrem Buch „Stauffenberg. Folgen“ begegnet Sophie von Bechtolsheim Menschen, die ihr von der Prägekraft der Geschichte erzählen und von den Fragen, die uns alle beschäftigen: Wie können wir unseren „Rucksack“ der Vergangenheit erleichtern? Wie ist es möglich, in schwierigen Situationen persönliche Lehren zu ziehen und neue Kraft zu schöpfen? Wie viel Freiheit hat der Einzelne bei der Bestimmung seines Lebens?

So entstehen beeindruckende Familiengeschichten der vergangenen knapp 100 Jahre, über die die Autorin im Rahmen der Veranstaltung spricht.

Nach dem Erfolg ihres Buches „Stauffenberg - mein Großvater war kein Attentäter“ erhielt Sophie von Bechtolsheim zahlreiche Briefe und E-Mails, in denen ihr Menschen von sich und ihren Familien erzählten: von den Schuldgefühlen angesichts der eigenen Begeisterung für Hitler, von den Erlebnissen während des Nationalsozialismus und in der Zeit danach und wie diese Zeit bis heute prägende Wirkung in den Familien entfaltet. Die so entstandenen Reflexionen hat die Autorin im Buch „Stauffenberg. Folgen“ festgehalten.

Sophie von Bechtolsheim, geb. 1968, ist Historikerin und Kommunikationswissenschaftlerin. Die Enkelin von Claus Schenk Graf von Stauffenberg lebt und arbeitet als Mediatorin in Oberbayern und setzt sich zudem für den Täter-Opfer-Ausgleich ein. Sie ist verheiratet und hat vier Söhne. Sophie von Bechtolsheim ist stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung 20. Juli 1944.

*Bitte melden Sie sich an! Aufgrund der geltenden Coronabestimmungen ist die Anzahl der Plätze begrenzt*

**Y102008** Sophie von Bechtolsheim,  
Historikerin  
Lesung

Di., 23.11., 19–20.30 Uhr

**frei** Abendakademie, Saal

## Demokratiewerkstatt – Demokratie in der Krise? Gemeinsam über Lösungen nachdenken

Parteienverdrossenheit und Zunahme von Extremismus - wachsende Ungleichheit - Klimaveränderung und Ressourcenknappheit - Wohnungsmangel und hohe Mieten - Rentensicherung – die „Demokratiewerkstatt“ ist eine neue Form der politischen Bildung und des politischen Engagements. Sie richtet sich an Menschen, die sich über drängende Probleme unserer Gesellschaft vertieft informieren möchten, um sich im Gespräch darüber auszutauschen.

Als Teilnehmende sind Sie die eigentlichen Akteure, denn Sie schlagen beim ersten Treffen Themen vor und legen Ihre Reihenfolge für die folgenden Kurstermine fest. Beim ersten Treffen beschäftigen wir uns anlässlich der Bundestagswahl 2021 zuerst mit der Frage, ob die Parteien für die heutigen Anforderungen an den Staat noch tauglich sind, bevor wir uns Ihren Themenvorschlägen zuwenden.

Maria Guckert-Damian studierte an der Universität in Mannheim Politische Wissenschaften und Germanistik. Als Studiendirektorin war sie Teil der Schulleitung.

**Y104000** Maria Guckert-Damian  
Do., 18.30–20 Uhr, 6 x ab 4.11.  
**10 €** Abendakademie, Raum 410



In der Mannheimer Schwetzingenstadt befindet sich auf dem – bereits 1945 so benannten – Georg-Lechleiter-Platz ein Denkmal für die antifaschistischen Widerstandskämpfer der Lechleiter-Gruppe.

Foto: © Telford/wikipedia

ZUM GEDENKEN AN  
 GEORG LECHLEITER  
 MITKÄMPFER AUS DER ARBEIT

### Würdevolle Beziehungen? – Themenwerkstatt

Nach den Erfahrungen von Nationalsozialismus, Krieg, Flucht und Verfolgung erhielten die im Grundgesetz verankerten Grundrechte wie die „Würde des Menschen“ eine besondere Bedeutung.

Wie kann nun die „Unantastbarkeit“ der Würde erfahrbar gemacht werden und im Alltag als verbindendes Element zur Verfügung stehen? Wir wollen uns auf eine Forschungsreise begeben, um herauszufinden, was „Würde“ für uns persönlich und im Umgang mit anderen bedeutet und welche Rolle diese für das gesellschaftliche Miteinander spielen könnte. Durch die Auseinandersetzung mit dem Begriff Würde wollen wir neue Antworten finden auf die Frage, was unsere Gesellschaft zusammenhält.

**Y105022** Michael Beilmann  
 Fr., 19.11., 18.30–21 Uhr  
 Abendakademie, Saal  
**5 €** Bitte melden Sie sich an!

### Würdevolle Beziehungen? – Selbstwirksamkeitslabor

Alle, die sich vertieft mit den in der Themenwerkstatt am 19. November (Kursnummer Y105022) aufgeworfenen Fragen auseinandersetzen wollen, sind zum Selbstwirksamkeitslabor eingeladen.

Michael Beilmann ist Autor und Dipl.-Sozialarbeiter, Gründer des Würdekompass und des Netzwerks Würde.Macht.Sinn., Herausgeber des Magazins zur Selbstwirksamkeit Würde Impulse.

Der zweite Termin findet online statt.

Die Veranstaltung ist Teil des Projekts des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg „Was hält unsere Gesellschaft zusammen?“

**Y105024** Michael Beilmann  
 Sa. und Fr., 10–17 Uhr,  
 2 x ab 4.12.  
**20 €** Abendakademie, Saal

# JETZT SIND DIE GUTEN ALTEN ZEITEN, VON DENEN WIR NOCH IN 20 JAHREN REDEN.

Von wegen Veränderung. Alles kommt wieder. Zum Beispiel Up- und Recycling – das war schon bei den alten Griechen groß in Mode.

Auch heute können mit dem richtigen Kurs bei der Mannheimer Abendakademie aus alten Lieblingsjeans, aus Bettwäsche, Spitze oder auch Kaffeeverpackungen wieder Taschen, Kulturbeutel und neue Kleidungsstücke werden. Omas Paradekissen wird zur Damenbluse, das ausrangierte Männerhemd zum niedlichen Kinderkleid. Von Kinderkursen, Themenworkshops bis hin zu Kursen, in denen Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen können, lernen Sie genau das, was Sie brauchen, um sich selbst kreativ auszudrücken und Ihre Ideen in neue Textilien umzusetzen.

Besonders Kinder lieben die bunten Stoffcollagen, die aufgenäht als Crazy Patchwork das eigene T-Shirt oder eine neue Umhängetasche zieren. Beim Crazy Quilting wird die Collage zum eigenen Kunstwerk: Zwischen dem Stoffbild und einem Hintergrundstoff wird ein Vlies eingearbeitet. Muster und Farben der Nähte sind Bestandteil des Designs. In unserem voll ausgestatteten Nähatelier lernen Sie von Grund auf alle Basics bis hin zu fortgeschrittenen Techniken, um sich schon bald Ihre ganz individuellen Wünsche zu erfüllen.

Foto: © lynea/adobestock.com



## HERBSTFERIEN: Nähen für Kids

8–12 Jahre  
max. 6 Teilnehmer\*innen

In diesem Ferienkurs lernen Kinder, wie man Nähmaschinen – auch die eigene – leicht und sicher bedient. Wir experimentieren mit verschiedenen Stichen und Materialien. Ziel ist es, die Nähmaschine selbstständig zu bedienen und einfache Nähprojekte ohne Hilfe zu nähen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Themen Upcycling und Entwicklung der eigenen Kreativität.

**Y180010** Carina Waldmann-Pihan  
Di., 2.11., 9–13 Uhr  
Mi., 3.11., 9–13 Uhr  
Do., 4.11., 9–13 Uhr  
Fr., 5.11., 9–13 Uhr  
Abendakademie, Raum 411  
**120 €** inkl. weiterer Materialien

## Nähen mit ungewöhnlichem Material-Mix

Upcycling-Workshop  
max. 6 Teilnehmer\*innen

Endlich Zeit für sich! Was ist schöner als mit Gleichgesinnten zu nähen, sich auszutauschen und sich inspirieren zu lassen? In diesem Workshop kreieren wir aus ungewöhnlichen Materialien neue Lieblingsteile – zur Inspiration gibt es fertige Nähprojekte zur Ansicht.

Der Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Nähmaschinen sind vorhanden.

**Y181018** Carina Waldmann-Pihan  
Sa., 14.12., 9.30–15 Uhr  
Abendakademie, Raum 411  
zzgl. 5–10 € Materialkosten für  
**44 €** Materialpaket, falls gewünscht

## Nähen individuell

Kleingruppe

Sie lieben Mode und arbeiten gerne handwerklich? Sie möchten gerne eigene individuelle Mode herstellen, fühlen sich aber an vielen Stellen unsicher? Dann kommen Sie zu uns! Sie erlernen wichtige Grundlagen und Handgriffe und nähen unter professioneller Anleitung Ihr eigenes Kleidungsstück nach Schnittmuster.

Themen: typgerechte Schnitt- und Stoffauswahl (nach Leistungsstand), Farb-, Stil- und Stoffkunde, Maßnehmen, Schnittpassung, Anprobe, Nähmaschinenkunde samt Zubehör, Zuschneiden und natürlich unterschiedliche Nähtechniken.

Nähkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Y181012** Christiane Illius,  
Dipl.-Designerin, Schneiderin,  
Modestalterin  
Mo., 18–21 Uhr, 7 x ab 8.11.  
**128 €** Abendakademie, Raum 411

Mannheimer   
Abendakademie

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

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

# WE CAN CHANGE THE WORLD BY DRAWINGS AND STORYTELLING.\*

Dr. Adrian Tavaszi im Gespräch mit Xaviera Altena

Dein Poster mit dem Titel „Fischauge“ auf der Titelseite unseres Magazins zeigt ein junges Mädchen, wie sie in eine Glaskugel schaut. Könntest Du die Botschaft beschreiben, die Du mit Deiner Kunst vermitteln möchtest?



Meistens versuche ich Persönlichkeiten darzustellen, die sich als starke, machtvolle weibliche Charaktere identifizieren, und eine klare Vision haben. Sie wollen etwas von der Welt und sie sind da, um es einzufordern. Zudem verwende ich viele unterschiedliche Farben, um die Bilder stark und positiv zu gestalten.

**Wir leben in einer Zeit mit großen Turbulenzen. Welche Bereiche, die sich im Wandel befinden, interessieren Dich am meisten?**

Vor allem in zwei Bereichen sehen wir große Veränderungen: in der Natur und unter uns Menschen. Die Natur verändert sich rasant und wir müssen zusammenarbeiten, um die Klimaerwärmung zu bekämpfen. Dazu müssen wir unsere Regierungen und Politiker in die Verantwortung nehmen. Ein großes Interessengebiet meinerseits war schon immer die Tier- und Pflanzenwelt. Daher verletzt es mich immer wieder aufs Neue, wie Menschen diese wunderbaren Lebewesen nicht genügend wertschätzen. Wenn wir doch nur alle realisieren würden, wie sehr wir auf sie angewiesen sind ... Ein weiteres großes Problem, dem wir gegenüberstehen, ist, wie wir Menschen miteinander umgehen. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass es an den Algorithmen liegt, weil diese im Internet Konflikte und Feindseligkeit fördern. Wir könnten eine Menge dieser Probleme bereits lösen, wenn in den Sozialen Medien die Algorithmen verboten wären. Dann wären die Sozialen Medien wieder ein inklusiver Bereich, in dem wir von den unterschiedlichsten Perspektiven lernen könnten.

**Kannst Du drei Entwicklungen nennen, die Dich im Hinblick auf die Zukunft optimistisch stimmen?**

Ich bin sehr optimistisch für die Generation Z. Diese Generation ist mit dem Internet aufgewachsen und kennt es nicht anders. Sie weiß auch, dieses zu ihrem Vorteil zu nutzen. Zudem scheint es, dass sie ein großes Interesse an der Natur und dem menschlichen Wohlbefinden hat und sie nutzt das Internet, um das

\* „Wir können die Welt durch Zeichnen und Geschichtenerzählen verändern.“ Davon ist Xaviera Altena überzeugt. Die junge Künstlerin aus Rotterdam hat eine Leidenschaft für soziale Themen. Unser MAAGAZIN-Titel ist von ihr. Sie hat schon für Die Zeit, The Guardian, The New Yorker, Art Fund London, De Correspondent, Süddeutsche Zeitung, MTV u. v. a. m. gearbeitet. Wir haben sie interviewt. Weitere Informationen über Xaviera Altena finden Sie auf: [www.xavieraaltena.com](http://www.xavieraaltena.com)

Bewusstsein hierfür zu verbreiten. Genauso hervorragend finde ich es zu sehen, dass es immer mehr Menschen gibt, die auf Fleisch verzichten, sogar die ältere Generation. Es freut mich sehr, dass weniger Fleischkonsum oder auch der Verzicht auf Fleisch populär geworden ist. Genauso glücklich macht mich, dass es allmählich Normalität wird, Tiere zu adoptieren, und nicht Hundewelpen oder Katzenbabys zu kaufen. Diese Entwicklungen lassen mich daran glauben, dass wir es tatsächlich schaffen können, als Menschen zusammenzuleben im Einklang mit der Natur und uns.

**Auf welche Art und Weise kann uns Kunst helfen, diese Veränderungen anzunehmen und ein positives Denken aufrecht zu erhalten?**

Kunst hat schon immer eine wichtige Rolle dabei gespielt, Ideen und Gedanken zu vermitteln. Kunst ist eine visuelle Sprache, die über die Grenzen von Sprachen und Kulturen hinausgeht. Kunstwerke lösen in uns Gefühle aus. Deshalb brauchen wir sie, um miteinander zu kommunizieren und um unsere Gefühle gegenseitig zu verstehen. Darin sehe ich die einzige Möglichkeit zu wachsen.

**Was inspiriert Dich für Deine Kunst und im Alltag generell?**

Ich lebe in einer sehr geschäftigen Stadt, in der die unterschiedlichsten Kulturen und Identitäten leben. Und genau dieses tägliche Stadtleben inspiriert mich. Außerdem hege ich großes Interesse für Comics, Bildbände und alten Postern aus den 70-ern. Und natürlich werde ich von dem Farbenreichtum der Natur inspiriert.

**Du bist in einer sehr diversen Nachbarschaft in Rotterdam aufgewachsen, ähnlich zu der in Mannheim. In welcher Art und Weise hat das Dich als Künstlerin und als Menschen geprägt?**

Seit meiner Geburt sehe ich die unterschiedlichsten Menschen, sehr bunte Menschen. Aber vor allem die Freude, die von der bunten Vielfalt ausgestrahlt wird. Ich denke schon, dass mich das beeinflusst hat, ein positiver Mensch zu sein, gleichzeitig wächst man als Stadtkind aber auch sehr bodenständig und widerstandsfähig auf. Ich persönlich bin sehr froh, dass meine Eltern mitten im Zentrum der Stadt geblieben und nicht an ein Stadtrandgebiet gezogen sind. Sie haben mir einen sehr behüteten und sicheren Ort geschaffen, von dem aus ich die reale Welt erkunden konnte. Das hat die Grundlagen gelegt, um die verschiedensten Kulturen, Menschen und Traditionen zu verstehen. Und eine aufgeschlossene Person zu bleiben für die Welt, die einen umgibt.

Auch Sie können die Welt durch Zeichnen und Geschichtenerzählen. Zum Beispiel mit:

**Das Bild vom Bild – Zeichnen, verändern, collagieren, radieren**

ab Sa., 30.10.2021, 10.30–14.00 Uhr, 1. Termin: Kunsthalle MA, Atrium, 86 €, Kurs-Nr. Y165020

**Literarisches Schreiben: Das Handwerk des Erzählens (Kleingruppe)**

**Abschlussmodul: Subtext und Suspense**

ab Sa., 13.11.2021, 11.00–16.00 Uhr, Online, 65 €; Kurs-Nr. Y137007

**Zeichnen für Kids 8–12 Jahre (Kleingruppe)**

Fr., 19.11.2021, 16.30–18.45 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 13 €, Kurs-Nr. Y165034

**Zeichen- und Malatelier für Groß und Klein**

Sa., 20.11., 10–13 Uhr, U1, Raum 401, 32 €, Kurs-Nr. Y166013

Laut Verbrauchsanalyse 2020 wären 7,17 Mio. Deutsche froh, wenn Sie sich ändern und abnehmen könnten.

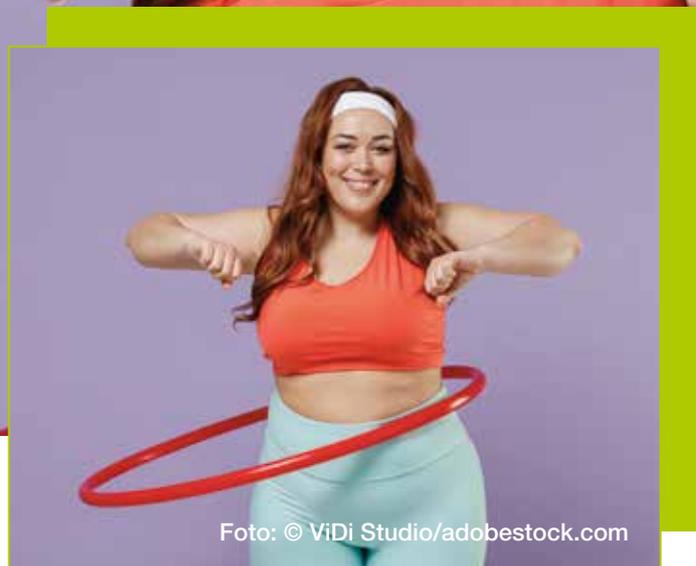


Foto: © ViDi Studio/adobestock.com

**GESUNDHEIT**

**VERÄNDERUNGEN  
BRAUCHEN  
GESTALTER.  
KEINE  
ZUSCHAUER.**

Gesundheit ist kein passiver Gleichgewichtszustand, sondern aktives Geschehen. Zu diesem Schluss kam der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky.\* Er fragte nicht, warum werden Menschen krank, sondern was hält Menschen gesund?

Ein Mensch ist demnach nicht gesund oder krank, sondern verändert sich eher zum gesunden oder zum kranken Pol. Ausschlaggebend ist der persönliche Lebensstil, den Gewohnheiten prägen. Diese sind durch Veranlagung, Erziehung und Vorbilder entstanden und steuern uns in Richtung Krankheit oder Gesundheit.

Ob ein Mensch sein Potenzial nutzt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu bewahren, wird von seiner Lebenseinstellung bestimmt. Wer Risikofaktoren wie Stress gut auffangen kann, erkrankt weniger oder gesundet schneller.

Gesundheitsförderung bedeutet daher, Menschen zu unterstützen, die eigenen Kräfte kennen zu lernen, zu nutzen und auszubauen. Antonovsky nennt das den Kohärenzsinn stärken. Wer davon ausgeht, dass es sich lohnt, Herausforderungen zu bewältigen und sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, besitzt einen starken Kohärenzsinn. Dies spiegelt sich in seiner Lebensführung wider.

Auch Sie können sich entscheiden, ob Sie gleich hier und jetzt einen Kurs zu Ihrer Gesundheitsförderung bei der Mannheimer Abendakademie buchen.

\* Aaron Antonovskys Buch „Salutogenese, zur Entmystifizierung der Gesundheit“ erhalten Sie bei Thalia am Paradeplatz, Mannheim.

## WORLD JUMPING® Gold Online-Kurs

Sie schätzen die Leichtigkeit und das Glücksgefühl des Trainings auf dem Fitness-Trampolin? Sie wollen Ihren ganzen Körper mit viel Spass mobilisieren, Ihre Koordination und Ihren Gleichgewichtssinn verbessern? Dann sind Sie hier richtig! Jedes Trainingslevel ist willkommen.

**Y262802** Dunja Rieber  
Mi., 23.11.2021,  
18–19 Uhr,  
**21 €** 5 Termine

## Yogadance - mit Leichtigkeit ins Wochenende tanzen!

Beim Yogadance verschmelzen klassische Yoga Asanas mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen dabei im Fokus. Nach dem Aufwärmen durch Sonnengruß bewegen wir uns zunächst frei zur Musik. Ziel ist es, Blockaden zu lösen und unseren Ausdruck zu stärken. Kern der Stunde bilden Yogasequenzen im dynamischen Vinyasa Stil, welche über Elemente des Modern Dance in kleinen Choreografien miteinander verbunden werden. Beendet wird die Einheit in entspannter Rückenlage. Der Kurs eignet sich für alle, die Freude an Bewegung haben und die Verbindung von Yoga und Tanz kennenlernen möchten.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.*

**Y243048** Bianca Hauer  
Fr., 17–18.30 Uhr,  
4 x ab 29.10.2021  
**43 €** Abendakademie, Raum 604

Mannheimer  
Abendakademie

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

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

 **GROSSE '21**  
LANDES-  
AUSSTELLUNG  
Baden-Württemberg

# ARBEIT & MIGRATION

## GESCHICHTEN VON HIER

13.11.2021 – 19.06.2022



Zum Thema mentale Gesundheit gibt es immer noch zahlreiche Vorurteile. Dabei gibt es Veränderungen, die uns alle Angst machen und uns vor völlig neue Herausforderungen stellen.

Zum Beispiel die großen Lebensabschnitte wie Kindheit, Pubertät, Meno- oder Andropause (dem männlichen Äquivalent zur Menopause) oder das Altern. Aber auch andere Ereignisse wie die Geburt eines Kindes, eine Trennung, eine schwere Krankheit oder der Tod einer nahestehenden Person.

Auch der Abbruch einer Ausbildung, der Eintritt ins Erwerbsleben, der Verlust einer Arbeitsstelle, eine Beförderung oder die bevorstehende Pensionierung können schwierige Übergänge in unserem Leben sein. Genauso sind Veränderungen im Arbeitsumfeld und eine immer komplexer werdende Welt manchmal schwer zu verarbeiten.

In solchen Übergangs- und Veränderungsphasen müssen wir uns anpassen. Sie bringen unser Leben aus dem Gleichgewicht und können die mentale Gesundheit beeinträchtigen. Um solche Zeiten durchzustehen, braucht man bisweilen Unterstützung von außen. Wir bieten Kurse an, die neue Horizonte eröffnen und Lösungen zum Vorschein bringen, an die Sie selbst vielleicht noch nicht gedacht haben.

Anonyme und kostenlose Beratung im akuten Notfall finden Sie hier zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern 0800-1110111 oder 0800-1110222 bzw. [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

# Angst vor Veränderung ist auch Angst vor Kontrollverlust.

Möchten auch Sie die eigenen Kräfte kennenlernen, nutzen und ausbauen?  
Zum Beispiel mit:

## **Wie ich begann mich selbst zu lieben**

Mo., 8.11.2021, 19.30 Uhr, Online, 7 €, Kurs-Nr. Y120012

## **Selbstfürsorge – Erkennen Sie Ihre Ressourcen**

Sa., 20.11.2021, 13 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 29 €, Kurs-Nr. Y120020

## **Psyche – Die Geburt des Begriffs „Seele“**

Sa., 6.11.2021, 14 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 23 €, Kurs-Nr. Y116020

## **Vision Board Meine Träume und Ziele 2022 kreativ gestaltet**

Sa., 15.1.2022, 10 Uhr, Online, 34€, Kurs-Nr. Y166036

Adrenalin, Kortisol, Endorphin, das ganze Hormonregister wird aktiv. Doch anstatt mit Angst und Panik zu reagieren, bezahlen viele dafür.



## Gesellschaft

### OKTOBER

#### Macht und Ohnmacht der Väter im Märchen

Mo., 25. Okt., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103004

**Vom Ich zum Wir: Macht uns Corona solidarischer?** Die Autorin Heike Leitschuh spricht über ihr Buch „Ich zuerst! Eine Gesellschaft auf dem Egogrip!“  
Mi., 27. Okt., 18.30–20 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 10 €, Y105011

#### Die Wiederfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen.

Fr., 29. Okt., 19.30–21.00 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104028

### NOVEMBER

#### Demokratiewerkstatt – Demokratie in der Krise? Gemeinsam über Lösungen nachdenken

4 x ab Do., 4. Nov., 18.30–20 Uhr, U 1, Raum 410, 10 €, Y104000

#### Psyche – Die Geburt des Begriffs „Seele“

Sa., 6. Nov., 14.00–18 Uhr, U 1, Raum 410, 23 €, Y116020

#### Philosophie am Morgen

4 x ab Mo., 8. Nov., 10–12 Uhr, U 1, Raum 413, 44 €, Y116004

#### Geschichte der Fotografie – Ein persönlicher Blick auf ein Medium für Massen, Montagsvortrag

Mo., 8. Nov., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103005

#### „Asozial“, „Berufsverbrecher“ – Anerkennung für missachtete NS-Opfer!

Mo., 8. Nov., 18–20 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, Eintritt frei, Y102005

#### Luxus, das Öppige oder das Wesentliche? Philosophie am Dienstag

4 x ab Di., 9. Nov., 18–21 Uhr, U 1, Raum 410, 61 €, Y116009

#### Das Kinderporträt in der Kunst

4 x ab Mi., 10. Nov., 17–18.30 Uhr, U 1, Raum 406, 37 €, Y103305

#### Erliesene und erhörte Heimat – 60 Jahre Deutsch-Türkisches Anwerbeabkommen

Do., 11. Nov., 18.30–20 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, Eintritt frei, Y104010

#### Tut-Anch-Amun und die Amarnaperiode

Mo., 15. Nov., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103006

#### Leipner lädt ein: Moderne Rattenfänger

17. Nov., 18.30–20.30 Uhr, U1, Raum 01 Saal, Eintritt frei, Y105017

#### Würdevolle Beziehungen? Themenwerkstatt

Fr., 19. Nov., 18.30–21, U 1, Raum 01 Saal, 5 €, Y105022

#### Beinah beste Freunde – Alexander von Humboldt und Johann Wolfgang von Goethe, Montagsvortrag

Mo., 22. Nov., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103007

#### Wie prägt der Nationalsozialismus Familien? Lesung und Gespräch mit der Historikerin und Stauffenberg-Enkelin Sophie von Bechtols

Di., 23. Nov., 19–20.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, Eintritt frei, Y102008

#### Smart Democracy – Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Mi., 24. Nov., 19–20.15 Uhr, Online, Eintritt frei, Y105028

#### Ökonomie – den sozial-ökologischen Umbau unserer Gesellschaft jetzt erst angehen, Workshop

Do., 25. Nov., 18.30–21.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 10 €, Y105015

#### Femizide - Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun können.

Do., 25. Nov., 19.30–21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104032

#### Deutschland und die Migration. Was tun gegen strukturellen Rassismus in Mannheim?

Di., 30. Nov., 19–21 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, Eintritt frei, Y104014



**160.000 Stunden Spaß!**

Täglich neu und nachhaltig:

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

### DEZEMBER

#### Würdevolle Beziehungen?

**Selbstwirksamkeitslabor**  
2 x ab Sa., 4. Dez., 10–17 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 20 €, Y105024

#### Philosophie am Morgen

2 x ab Mo., 6. Dez., 10–12 Uhr, U 1, Raum 413, 33 €, Y116006

#### Napoleon Bonaparte – Zum 200. Todestag, Montagsvortrag

Mo., 6. Dez., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103008

#### Chinas große Umwälzung – Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem

Im Rahmen von vhs-wissen-live  
Fr., 10. Dez., 19.30–21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104035

#### Baukultur in Mannheim – Ein Blick auf aktuelle Entwicklungen, Montagsvortrag

Mo., 13. Dez., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103009

#### Regenbogenfamilie – Zwischen Normalisierung und emanzipatorischen Ansprüchen – Mutter, Vater, Kind

Do., 16. Dez., 19–20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, Y101006

### JANUAR

#### Göttinnen - Gott ist nicht nur männlich, Montagsvortrag

Mo., 10. Jan., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 7 €, Y103010

#### Romantik, mehr als die Vernunft – Philosophie am Dienstag

4 x ab Di., 11. Jan., 18–21 Uhr, U 1, Raum 410, 61 €, Y116010

#### Demokratiewerkstatt – Demokratie in der Krise?

Do., 13. Jan., 18.30–20 Uhr, U 1, Raum 410, 10 €, Y104001

#### Religion und Nation in den USA

Do., 20. Jan., 19.30–21 Uhr, Online, Eintritt frei, Y104041

#### Idee: Bloße Vorstellung – oder mehr?

Sa., 29. Jan., 14–18 Uhr, U 1, Raum 410, 23 €, Y116022

#### Gemeinwohl Idee: Bloße Vorstellung – oder mehr?

Sa., 29. Jan., 14–18 Uhr, U 1, Raum 410, 23 €, Y116022

## Kultur

### OKTOBER

#### Leonard Cohen: Poet, Prophet und Protestsänger

So., 24. Okt., 16–18 Uhr, Online, 13 €, Y141005

#### Stilmittelkunde Lyrik

4 x Anmeldung jederzeit möglich, Online, 130 €, Y137012

#### Farbwelten – Monet

Sa., 30. Okt., 10–18 Uhr, U 1, Raum 401, 45 €, Y166006

### NOVEMBER

#### Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“

So., 7. Nov., 14.–16.15 Uhr, Treff: MA, Kurpfalzbrücke, Anlegestelle Museumsschiff, 16 €, Y185002

#### Kalligraphie: Schwungbuchstaben nach Sherri Kiesel

6 x ab Do., 11. Nov., 15–17 Uhr, U 1, Raum 403, 63 €, Y166063

#### The pottery experiment

Do., 11. Nov., 18–21 Uhr, U 1, Raum 407, 25 €, Y171000

#### Zeichnen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

6 x ab Fr., 12. Nov., 19.30–20.45 Uhr, U 1, Raum 403, 42 €, Y165001

#### Farbrausch im Kleinformat: Kreative Karten gestalten

Sa., 13. Nov., 10–16 Uhr, U 1, Raum 403, 39 €, Y166033

#### Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras – Lernen Sie Ihre Kamera beherrschen

Basiskurs 1. Einsteiger\*innen.  
3 x ab Sa., 13. Nov., 10–16.45 Uhr, U 1, Raum 405, 129 €, Y155004

#### Erinnerungen an Sommer und Liebe, Liederabend

Sa., 13. Nov., 18–19 Uhr, U 1, Raum 01 Saal, 12 €, Y140006

#### Bob Dylan: das zeitlose Multi-Genie als agiles Chamäleon

So., 14. Nov., 16–18 Uhr, Online, 13 €, Y141006

#### Tin whistle - für Einsteiger\*innen

5 x ab Mo., 15. Nov., 19–20.30 Uhr, Online, 52 €, Y143010

#### Adventsgestecke, Hängezapfen und Nikolaussträußen

Mi., 17. Nov., 17–21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 20 €, Y173002

#### Zeichnen für Kids

Fr., 19. Nov., 16.30–18.45 Uhr, U 1, Raum 403, 13 €, Y165034

#### Zeichen- und Malatelier für Groß und Klein

Sa., 20. Nov., 10–13 Uhr, U 1, Raum 401, 32 €, Y166013

#### Manga/Comic Zeichnen – Figurenentwicklung

Sa., 20. Nov., 10–13 Uhr, Online, 22 €, Y165014

#### Familienführung, Kunstreise:

**Alle einsteigen!**  
So., 21. Nov., 15–16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, Y196035

#### Fotografie ist keine Zauberei

2 x ab Mo., 22. Nov., 18.45–21 Uhr, U 1, Raum 405, 35 €, Y155000

#### Adventskränze für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Mi., 24. Nov., 17–21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 20 €, Y173004

**Fotografieren mit dem Smartphone**  
2 x ab Mi., 24. Nov., 18–20.30 Uhr, vhs,  
cloud, 28 €, Y155002

**Mosaik-Impressionen**  
3 x ab Mi., 24. Nov., 19–21.15 Uhr, U 1,  
Raum 401, 50 €, Y177000

**@ Das Haiku – Eine Einführung in  
Theorie und Praxis**  
Anmeldung jederzeit möglich,  
4 Kurspakete, Online,  
30 €, Y137014

**Pottery**  
3 x ab Do., 25. Nov., 18–21 Uhr, U 1,  
Raum 407, 66 €, Y171010

**Kalligraphische Leporello-Varianten**  
2 x ab Fr., 26. Nov., 17–20 Uhr, U 1,  
Raum 401, 45 €, Y166066

**Offene Keramikwerkstatt am  
Wochenende**  
2 x ab Sa., 27. Nov., 10–15 Uhr, U 1,  
Raum 407–, 71 €, Y171021

**Aquarell Basics – Wasser, Farbe, Licht**  
Sa., 27. Nov., 10–18 Uhr, U 1, Raum 403,  
45 €, Y166021

**Origami zu Weihnachten - Schachteln,  
Kästchen und andere Basteleien**  
Sa., 27. Nov., 11–14 Uhr, U 1, Raum 403,  
17 €, Y174003

**Guckloch Kunst (6–12 Jahre)**  
Sa., 27. Nov., 15.30–17 Uhr, Kunsthalle,  
Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium,  
5 €, Y196005

**Geschichte des Musiktheaters**  
8 x ab Mo., 29. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1,  
Raum 314, 55 €, Y141003

## DEZEMBER

**Mehr Lametta! Weihnachtsrevue mit  
Jeanette Giese, Peter Moss und Gästen**  
Fr., 3. Dez., 19–20.30 Uhr, U 1, Raum 01  
Saal, 15 €, Y140007

**Die Weihnachtsschreinerei, 7–12 Jahre**  
Sa., 4. Dez., 12–15.30 Uhr, U 1,  
Raum 409, 31 €, Y175002

**@ Cat Stevens/Yusuf: vom sanft-  
mütigen Existenzialisten zum  
religiösen Propagandisten**  
So., 5. Dez., 16–18 Uhr, Online,  
13 €, Y141007

**Zeichnen für Kids – Weihnachtsmotive**  
Fr., 10. Dez., 16.30–18.45 Uhr, U 1,  
Raum 403, 13 €, Y165035

**Wohnaccessoires stricken**  
Sa., 11. Dez., 10–16 Uhr, U 1, Raum 411,  
35 €, Y182002

**Bookgami – Falte Kunst aus alten  
Büchern**  
Sa., 11. Dez., 10–12 Uhr, U 1, Raum 403,  
13 €, Y174000

**Guckloch Kunst (6–12 Jahre)**  
Sa., 11. Dez., 15.30–17 Uhr, Kunsthalle,  
Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium,  
5 €, Y196006

**Familienführung. Kunstreise:  
Alle einsteigen!**  
So., 19. Dez., 15–16 Uhr, Kunsthalle,  
Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium,  
5 €, Y196037

## JANUAR

**@ Töpfern für Anfänger\*innen –  
Plattentechnik**  
Anmeldung jederzeit möglich, Online,  
35 €, Y171025

**Traumhafte verspielte Winter-  
landschaften in Aquarell**  
4 x ab Mo., 10. Jan., 18–20 Uhr, U 1,  
Raum 401, 52 €, Y166027

**@ Vision Board – Meine Träume und  
Ziele 2022 kreativ gestaltet**  
Sa., 15. Jan., 10–14.30 Uhr, Online,  
34 €, Y166036

**@ Manga/Comic Zeichnen**  
5 x ab Mi., 19. Jan., 19–20.30 Uhr, Online,  
65 €, Y165012

**Didgeridoo**  
So., 30. Jan., 10–17 Uhr, U 1, Raum 01  
Saal, 65 €, Y143070



Sie  
wollen  
mehr?

Hier gibt's täglich  
Neues:



abendakademie-  
mannheim.de

## JUNGE FAMILIE

### OKTOBER

**Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**  
So., 24. Okt., 09–17.30 Uhr,  
Johanniter Unfallhilfe e.V.,  
40 €, Y280252

### NOVEMBER

**@ Familienleistungen rund um die  
Geburt in Zusammenarbeit mit  
pro familia**  
Mo., 8. Nov., 17.30–19.00 Uhr, Online,  
Eintritt frei, Y280081

**@ Rückbildungsgymnastik ab der  
8. Woche nach der Entbindung**  
6 x ab Do., 11. Nov., 09.30–10.30 Uhr,  
Online, 43 €, Y282080

**@ Mami Flow-Workout**  
6 x ab Do., 11. Nov., 10.30–11.30 Uhr,  
Online, 43 €, Y282412

**@ Pilates für Schwangere  
(ab dem 4. Monat)**  
5 x ab Do., 11. Nov., 17–18.30 Uhr,  
Online, 64 €, Y281550

**@ Yoga für Schwangere**  
4 x ab Fr., 12. Nov., 11.15–12.45 Uhr,  
Online, 32 €, Y281221

**Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**  
So., 14. Nov., 09–17.30 Uhr, Johanniter  
Unfallhilfe e.V.,  
40 €, Y280254

### DEZEMBER

**@ Familienleistungen rund um die  
Geburt in Zusammenarbeit mit pro  
familia**  
Mo., 6. Dez., 17.30–19.00 Uhr, Online,  
Eintritt frei, Y280082

**Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**  
So., 12. Dez., 09–17.30 Uhr, Johanniter  
Unfallhilfe e.V.,  
40 €, Y280256

### JANUAR

**@ Rückbildungsgymnastik ab der  
8. Woche nach der Entbindung**  
7 x ab Do., 13. Jan., 09.30–10.30 Uhr,  
Online, 50 €, Y282128

**@ Mami Flow-Workout**  
7 x ab Do., 13. Jan., 10.30–11.30 Uhr,  
Online, 50 €, Y282420

## TANZ & LEBENSART

### OKTOBER

**Koreanisches Streetfood**  
Di., 26. Okt., 18–21.30 Uhr, U 1, Raum 07,  
26 €, Y220828

**Samba no Pé**  
7 x ab Mi., 27. Okt., 20.15–21.45 Uhr, U 1,  
Raum 605, 53 €, Y209008

**Line Dance Anfänger\*innen**  
4 x ab Sa., 30. Okt., 09–10 Uhr, U 1,  
Raum 605, 18 €, Y209609

**Die Kraft der Farben:  
Farbberatung für Frauen**  
Sa., 30. Okt., 14–18 Uhr, U 1, Raum 413,  
50 €, Y212320

### NOVEMBER

**barre concept® – das Workout an der  
Ballettstange, Kleingruppe**  
4 x ab Di., 2. Nov., 16.30–17.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 28 €, Y258032

**Klassisches Ballett – Mittelstufe**  
4 x ab Di., 2. Nov., 17.30–18.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 26 €, Y202222

**Peruanische Küche**  
Fr., 5. Nov., 18.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 23 €, Y220520

**Klassisches Ballett – Anfänger\*innen**  
4 x ab Fr., 5. Nov., 18–19 Uhr, U 1,  
Raum 605, 26 €, Y202132

**Klassisches Ballett – Mittelstufe**  
4 x ab Fr., 5. Nov., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 605, 26 €, Y202282

**Popsicles (1 Erwachsener und 1 Kind  
aus einem Haushalt, 5–12 Jahre)**  
Sa., 6. Nov., 11–15 Uhr, U 1, Raum 07,  
20 €, Y216312

**Kulinarische Reise zu den Düften und  
Aromen Marokkos**  
Mo., 8. Nov., 18.00–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 26 €, Y220414

**Tanzkurs für Paare Anfänger\*innen und  
Fortgeschrittene**  
6 x ab Mi., 10. Nov., 17.20–18.50 Uhr,  
U 1, Raum 605, 42 €, Y206620

**Afghanische Küche**  
Fr., 12. Nov., 18–21.30 Uhr, U 1, Raum 07,  
26 €, Y221560

**Back to Basics - HipHop, Funk und  
Souldance**  
5 x ab Fr., 12. Nov., 18.45–20.15 Uhr, U 1,  
Raum 604, 38 €, Y202710

**Kulinarische Reise nach Afrika**  
Sa., 13. Nov., 11–15 Uhr, U 1, Raum 07,  
30 €, Y22042

**Make-up-Kurs**  
Sa., 13. Nov., 13–16 Uhr, U 1, Raum 413,  
30 €, Y212120

**Brotbackkurs mit Bäckermeister  
Werner Döringer**  
Mi., 17. Nov., 18–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 26 €, Y216320

**Steptanz-Club**  
9 x ab Mi., 17. Nov., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 605, 38 €, Y204076

**Teatime im November**  
Fr., 19. Nov., 13.30–17.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y220120

**Magie des Geschmacks:  
persisch-orientalische Küche**  
Sa., 20. Nov., 14–20 Uhr, U 1, Raum 07,  
41 €, Y221564

**@ Line Dance Anfänger\*innen**  
8 x ab So., 21. Nov., 09–10 Uhr, Online,  
34 €, Y209611

**Brot trifft Party**  
Mo., 22. Nov., 18–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 26 €, Y216238

**Türkische Küche Präsenzkurs**  
Di., 23. Nov., 17.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y221920

**@ Salsa Suelta – Salsa ohne  
Tanzpartner**  
5 x ab Di., 23. Nov., 19.45–20.45 Uhr,  
Online, 21 €, Y208014

**Pralinen und Konfekt für  
Anfänger\*innen**  
Mi., 24. Nov., 18–22 Uhr, U 1, Raum 07,  
30 €, Y216328

**Quer durch Afrika**  
Do., 25. Nov., 18.–22 Uhr, U 1, Raum 07,  
30 €, Y220424

**Weihnachts-Kekse**  
Sa., 27. Nov., 10–14 Uhr, U 1, Raum 07,  
30 €, Y216336

**barre concept® – das Workout an der  
Ballettstange, Kleingruppe**  
4 x ab Di., 30. Nov., 16.30–17.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 28 €, Y258033

**Klassisches Ballett – Mittelstufe**  
4 x ab Di., 30. Nov., 17.30–18.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 26 €, Y202223

## DEZEMBER

**Bollywood Tanzfreude, Anfänger\*innen**  
8 x ab Mi., 1. Dez., 20.10–21.00 Uhr, U 1,  
Raum 604, 37 €, Y209230

**Bollywood Tanzfreude, Anfänger\*innen  
mit Vorkenntnissen**  
8 x ab Mi., 1. Dez., 19.00–20.00 Uhr, U 1,  
Raum 604, 37 €, Y209250

**Forró für Paare Einführung**  
3 x ab Do., 2. Dez., 20.15–21.45 Uhr, U 1,  
Raum 605, 21 €, Y209020

**Türkische Küche 1 Erwachsener und  
1 Kind 5–9 Jahre**  
Fr., 3. Dez., 16–19 Uhr, U 1, Raum 07,  
18 €, Y221930

**Klassisches Ballett – Anfänger\*innen**  
3 x ab Fr., 3. Dez., 18–19 Uhr, U 1,  
Raum 605, 20 €, Y202133

**Klassisches Ballett – Mittelstufe**  
3 x ab Fr., 3. Dez., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 605, 20 €, Y202283

**Weihnachtsgeschenke aus der Küche**  
Sa., 4. Dez., 14–18 Uhr, U 1, Raum 07,  
30 €, Y216148

**Indische Küche – Namasté India**  
Di., 7. Dez., 18–21.30 Uhr, U 1, Raum 07,  
26 €, Y221348

**Teatime im Dezember**  
Sa., 11. Dez., 13.30–17.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y220122

**Kulinarische Reise nach Lateinamerika**  
Do., 16. Dez., 17.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y220530

**Koreanische Feiertagsgerichte**  
Fr., 17. Dez., 18–21.30 Uhr, U 1, Raum 07,  
26 €, Y220848

## JANUAR

**Kulinarische Reise nach Asien,  
Präsenzkurs**  
Fr., 7. Jan., 17.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y220910

**Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel**  
Fr., 14. Jan., 18–21.45 Uhr, U 1, Raum 07,  
28 €, Y216260

**Kulinarische Reise 1001 Nacht**  
Fr., 21. Jan., 17.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 07, 30 €, Y221522

## GESUNDHEIT

### OKTOBER

**@ Meditation für Anfänger\*innen**  
5 x ab Di, 26. Okt., 19–20.30 Uhr, Online,  
53 €, Y236026

**@ Achtsamkeit, was genau versteht  
man darunter?**  
Di, 26. Okt., 19.30–21 Uhr, Online,  
12 €, Y230202

**Gesundheitsübungen am Abend  
(Kleinstgruppe)**  
8 x ab Mi, 27. Okt., 17.15–18.15 Uhr, U 1,  
Raum 602, 85 €, Y232006

**Yoga für Fitness**  
8 x ab Fr., 29. Okt., 16.55–17.55 Uhr, U 1,  
Raum 605, 41 €, Y270012

**Yogadance – mit Leichtigkeit ins  
Wochenende tanzen!**  
4 x ab Fr., 29. Okt., 17–18.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 43 €, Y243048

**Swing Yoga Workshop max. 3  
Teilnehmer\*innen**  
Sa, 30. Okt., 10.30–13 Uhr, U 1,  
Raum 415, 33 €, Y239188

### NOVEMBER

**@ Cardio Workout-Kurs**  
4 x ab Di., 2. Nov., 20–20.45 Uhr, Online,  
13 €, Y263021

**Yoga für die Mittagspause**  
7 x ab Mi., 3. Nov., 12.30–13.15 Uhr, U 1,  
Raum 604, 37 €, Y242818

**@ Stretching & Mobilität**  
4 x ab Mi., 3. Nov., 19.15–20 Uhr, Online,  
13 €, Y263023

**@ Feldenkrais® - Bewusstheit durch  
Bewegung**  
7 x ab Do., 4. Nov., 16.30–18.00 Uhr,  
Online, 74 €, Y235008

**Yoga für Fitness**  
4 x ab Do, 4. Nov., 17.45–18.45 Uhr, U 1,  
Raum 419, 17 €, Y266072

**Hatha Yoga für Anfänger\*innen mit  
Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**  
6 x ab Do., 4. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 35 €, Y240452

**Neumondmeditation für  
Fortgeschrittene Kleinstgruppe**  
Do., 4. Nov., 18.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 602, 32 €, Y236028

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**  
4 x ab Fr., 5. Nov., 16–17 Uhr, U 1,  
Raum 415, 39 €, Y239132

**Hatha Yoga Anfänger\*innen mit  
Vorkenntnissen**  
6 x ab Mo., 8. Nov., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 604, 32 €, Y240120

**Wie ich begann mich selbst zu lieben ...**  
Mo., 8. Nov., 19.30–21 Uhr, Online,  
7 €, Y120012

**Yoga für den Rücken**  
6 x ab Mo, 8. Nov., 20.15–21.15 Uhr, U 1,  
Raum 604, 32 €, Y244030

**@ Hatha Yoga Anfänger\*innen mit  
Vorkenntnissen**  
7 x ab Di, 9. Nov., 17.30–18.30 Uhr,  
Online, 50 €, Y240328

**Fit und gesund durch die Wechseljahre**  
Di., 9. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1, Raum 01  
Saal, Eintritt frei, Y230020

**Autogenes Training**  
8 x ab Di, 9. Nov., 18.30–20 Uhr, U 1,  
Raum 415, 84 €, Y234020

**Hula-Hoop-Dance für Anfänger\*innen  
mit Vorkenntnissen**  
5 x ab Di, 9. Nov., 18.30–20 Uhr, U 1,  
Raum 419, 32 €, Y258110

**Bodyfit ++/+++**  
6 x ab Di., 9. Nov., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 605, 26 €, Y258175

**Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt  
Rücken**  
6 x ab Di, 9. Nov., 20.10–21.10 Uhr, U 1,  
Raum 605, 26 €, Y259046

**Hatha Yoga Anfänger\*innen mit  
Vorkenntnissen und Fortgeschrittene,  
Kleinstgruppe**  
7 x ab Di., 9. Nov., 20.20–21.50 Uhr, U 1,  
Raum 602, 111 €, Y240456

**Hatha Yoga für Damen und Herren  
ab 65, Anfänger\*innen mit  
Vorkenntnissen**  
6 x ab Mi., 10. Nov., 10–11.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 64 €, Y239412

**@ Focusing: der Stimme des Körpers  
lauschen Anfänger\*innen**  
6 x ab Do., 11. Nov., 18–19.30 Uhr, Online  
64 €, Y232060

**@ Vagusnerv-Meditation für Geübte**  
3 x ab Do., 11. Nov., 18.15–19.45 Uhr,  
Online, 32 €, Y236036

**Bodyfit ++/+++**  
6 x ab Do., 11. Nov., 19–20 Uhr, U 1,  
Raum 419, 26 €, Y266171

**Meditation für ein gesundes  
Selbstbewusstsein Kleinstgruppe**  
3 x ab Do., 11. Nov., 20–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 602, 48 €, Y236038

**Kochevent mit Tristan Brandt –  
Tristan Brandt kocht in der Abendaka-  
demie und Sie können live dabei sein!**  
So, 14.11., 17–19 Uhr, weitere Details  
werden noch bekanntgegeben

**@ Digitale Gesundheitsanwendungen:  
Apps auf Rezept**  
Di., 16. Nov., 16–17.30 Uhr, Online,  
Eintritt frei, Y230192

**BailongBall**  
5 x ab Fr., 19. Nov., 15.45–16.45 Uhr, U 1,  
Raum 605, 36 €, Y238307

**Faszientraining**  
Sa., 20. Nov., 13–18 Uhr, U 1, Raum 605,  
36 €, Y230312

**Selbstfürsorge – erkennen Sie Ihre  
Ressourcen**  
Sa., 20. Nov., 13–17 Uhr, U 1, Raum 604,  
29 €, Y120020

**@ WORLD JUMPING® Basic-Kurs**  
5 x ab Di., 23. Nov., 18.30–19.30 Uhr,  
Online, 21 €, -Y258802

**@ WORLD JUMPING® Gold-Kurs**  
5 x ab Mi., 24. Nov., 18–19 Uhr, Online,  
21 €, Y262802

**Yogadance – mit Leichtigkeit ins  
Wochenende tanzen!**  
4 x ab Fr., 26. Nov., 17–18.30 Uhr, U 1,  
Raum 604, 43 €, Y243050

**Achtsamkeitstraining Workshop**  
Sa., 27. Nov., 15–19 Uhr, U 1, Raum 604,  
29 €, Y236052

## DEZEMBER

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**  
3 x ab Mi., 1. Dez., 20.30–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 415, 30 €, Y239142

**Yoga für Fitness**  
3 x ab Do., 2. Dez., 17.45–18.45 Uhr, U 1,  
Raum 419, 13 €, Y266073

**@ Meditation zum Aufbau einer  
Schutzhülle**  
3 x ab Do., 2. Dez., 18.15–19.45 Uhr,  
Online, 32 €, Y236046

**Lichtmeditation zum Advent  
Präsenzkurs, Kleinstgruppe**  
3 x ab Do., 2. Dez., 20–21.30 Uhr, U 1,  
Raum 602, 48 €, Y236048

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**  
3 x ab Fr., 3. Dez., 16–17 Uhr, U 1,  
Raum 415, 30 €, Y239148

**Qigong-Oase Workshop**  
Sa., 4. Dez., 11.30–15 Uhr, U 1,  
Raum 604, 25 €, Y238150

**@ Digitalisierung im Gesundheits-  
wesen – Wo wir stehen und was uns  
die Zukunft bringt**  
Di., 7. Dez., 16–17.30 Uhr, Online,  
Eintritt frei, Y230193

## FREMSPRACHEN

### OKTOBER

**La cucina italiana, nei quadrati,  
italienischer Stadtrundgang,  
Kleingruppe**  
Sa., 23.10., 11 Uhr,  
15 €, Y646540

📍 **B1 Italienisch-Kurs, Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik**  
10 x ab Di., 26. Okt., 17.45–19.15 Uhr, Online, 119 €, Y646525

**A1.3 Englisch – Kleingruppe**  
15 x ab Do., 28. Okt., 14–15.30 Uhr, U 1, Raum 313, 143 €, Y610160

**A2/B1 Englisch – Poetry in Motion „Autumn“**  
Sa., 30. Okt., 10–12.30 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, 16 €, Y616487

## NOVEMBER

**A2 Türkisch – vhespresso-Kurs**  
5 x ab Di., 2. Nov., 15–16.30 Uhr, U 1, Raum 404, 273 €, Y685200

**A1 Chinesisch für Reisende – Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
4 x ab Mi., 3. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1, Raum 404, 41 €, Y654215

**A1.1 Französisch – Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
12 x ab Mo., 8. Nov., 09.15–10.45 Uhr, U 1, Raum 307, 115 €, Y620130

**A1.2 Spanisch-2-Wochen-Intensivkurs, Español con gusto II**  
10 x ab Mo., 8. Nov., 16–17.30 Uhr, U 1, Raum 311, 96 €, Y632124

📍 **A2 Better English – Online-Kurs, Konversationskurs**  
6 x ab Mo., 8. Nov., 16–17.30 Uhr, Online, 72 €, Y616342

📍 **A1.2 Spanisch-Kurs, Intensivkurs**  
12 x ab Mo., 8. Nov., 17–18.30 Uhr, Online, 143 €, Y632115

**A2.2 Englisch – Kleingruppe**  
10 x ab Mo., 8. Nov., 17.45–19.15 Uhr, Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule, Raum 17, 96 €, Y610390

**A1.2 Spanisch-2-Wochen-Intensivkurs, Kleingruppe**  
10 x Mo., 8. Nov., 17.45–21 Uhr, U 1, Raum 311, 191 €, Y632125

📍 **B1 Upgrade your English – Online-Kurs, Konversationskurs**  
6 x ab Mo., 8. Nov., 18–19.30 Uhr, Online, 72 €, Y616552

📍 **A2.1 Arabisch-Kurs**  
10 x ab Mo., 8. Nov., 18.15–19.45 Uhr, Online, 96 €, Y651200

📍 **A2 – B2 English Conversation,**  
Ihre 60 Min. Sprachreise am Montagabend, Online  
7 x ab Mo., 8. Nov., 18.44–19.44 Uhr, Online, 59 €, Y616312

📍 **A1.1 Spanisch-Schnupperkurs, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
2 x ab Mo., 8. Nov., 19–20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, Y630100

**B1.1 Englisch, Kleingruppe**  
10 x ab Mo., 8. Nov., 19.30–21 Uhr, Nebengebäude der Karl-von-Drais-Schule, Raum 17, 96 €, Y610510

**A1.3 Französisch, Kleingruppe**  
10 x ab Di., 9. Nov., 11–12.30 Uhr, U 1, Raum 307, 92 €, Y620180

📍 **A1.4 Spanisch-Kurs, Intensivkurs**  
12 x ab Di., 9. Nov., 17–18.30 Uhr, Online, 143 €, Y632145

📍 **A1.1 Arabisch-Kurs, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
10 x ab Di., 9. Nov., 18.15–19.45 Uhr, Online, 152 €, Y651105

**B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar – Konversationskurs, Kleingruppe**  
10 x ab Mi., 10. Nov., 16–17.30 Uhr, U 1, Raum 307, 94 €, Y616790

**Spanisch für Kinder (Muttersprachler\*innen, 7–11 Jahre), Kleingruppe**  
5 x ab Mi., 10. Nov., 16–17.15 Uhr, U 1, Raum 308, 40 €, Y630015

**A2.1 Italienisch-Kleingruppe**  
13 x ab Mi., 10. Nov., 17.45–19.15 Uhr, U 1, Raum 410, 124 €, Y640360

**A2/B1 Französisch – Lecture facile et conversation, Kleingruppe**  
13 x ab Mi., 10. Nov., 19.30–21 Uhr, U 1, Raum 410, 124 €, Y626490

**A1.1 Englisch – Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
12 x ab Do., 11. Nov., 09.15–10.45 Uhr, U 1, Raum 313, 115 €, Y610130

📍 **B2 Improve your Speaking Skills – Online-Kurs, Konversationskurs**  
6 x ab Do., 11. Nov., 18–19.30 Uhr, Online, 72 €, Y616742

**A1.3 Italienisch, Kleingruppe**  
13 x ab Do., 11. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1, Raum 308, 124 €, Y640260

**A1.1 Italienisch-Schnupperkurs, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
2 x ab Fr., 12. Nov., 16.15–17.45 Uhr, U 1, Raum 404, Eintritt frei, Y640145

**A2.2 Japanisch – Teil 1**  
6 x ab Fr., 12. Nov., 18–19.30 Uhr, U 1, Raum 313, 68 €, Y666350

📍 **A1.1 Philippinisch/Tagalog-Kurs, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, vhespresso**  
3 x ab Sa., 13. Nov., 09–11.15 Uhr, Online, 235 €, Y674720

**Les charmes de Mannheim – Französischsprachiger Stadtrundgang**  
So., 14. Nov., 11–12.30 Uhr, Oststadt, Treffpunkt ist am Wasserturm, 9 €, Y626650

📍 **Elsässisch redde-Kurs**  
Do., 18. Nov., 18–20 Uhr, Online, 16 €, Y693100

# »» SWR 1



## DIE GRÖßTEN HITS

## ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

## A2/B1 Englisch – Auffrischkurs, Kleingruppe

5 x ab Sa, 20. Nov., 14–17 Uhr, U 1, Raum 313, 98 €, Y614465

## A1.1 Neuhebräisch/Ivrit, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

5 x ab Mo., 29. Nov., 17–20 Uhr, S 3, 10, Raum 2, 96 €, Y663120

## JANUAR

### A2.2 Japanisch – Teil 2

7 x ab Fr., 14. Jan., 18–19.30 Uhr, U 1, Raum 313, 80 €, Y666355

### A1 Einführung in die chinesische Sprache und Business-Etikette

Sa., 22. Jan., 14.17.15 Uhr, U 1, Raum 307, 22 €, Y654115

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### OKTOBER

**Prüfung Start Deutsch 1/telc Deutsch A1**  
Do., 28.10., 14–18 Uhr, U1, Raum 104, 115 €, Y380101

### Einbürgerungstest

Fr., 29.10., 14–15.30 Uhr, U1, Raum 107, 25 €, Y380000

### telc Deutsch B2 Oktober

Sa., 30.10., 09–18 Uhr, U1, Raum 104, 195 €, Y380300

### NOVEMBER

### B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

38 x ab Mo., 08.11., 09–13 Uhr, U1, Raum 102, 840 €, Y331001

### B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner

38 x ab Mo., 8.11., 09–13 Uhr, U1, Raum 113, 885 €, Y321001

### C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

38 x ab Di., 09.11., 09–13 Uhr, U1, Raum 102, 840 €, Y341001

### Einbürgerungstest

Fr., 26.11., 14–15.30 Uhr, U1, Raum 107, 25 €, Y380002

### telc Deutsch C1 Hochschule November

Sa., 27.11., 09–18 Uhr, U1, Raum 107, 225 €, Y380401

### DEZEMBER

### Prüfung Start Deutsch 1/telc Deutsch A1

Do., 02.12., 14–18 Uhr, U1, Raum 107, 115 €, Y380102

### telc Deutsch B2 Dezember

Sa., 04.12., 09–18 Uhr, U1, Raum 107, 195 €, Y380301

### JANUAR

### @ A1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270 €, Y373101

### @ A1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270 €, Y373102

### @ A2 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270 € Y373103

### @ A2 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270€, Y373104

### @ B1 Deutsch Modul 1 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270 €, Y373105

### @ B1 Deutsch Modul 2 am Abend

20 x ab Mo., 10.01., 18–20.15 Uhr, Online, 270€, Y373106

### B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner

40 x ab Mo., 17.01., 09–13 Uhr, U1, Raum, 885 €, Y321101

### B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

40 x ab Mo., 17.01., 09–13 Uhr, U1, Raum 113, 885 €, Y331101

### C1 Präsenz Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

40 x ab Mo, 17.01., 09–13 Uhr, U1, Raum 102, 885€, Y341101

### Einbürgerungstest

Fr., 21.01. 14–15.30 Uhr, U1, Raum 107, 25 €, Y380004

### Prüfung Start Deutsch 1/telc Deutsch A1

Do., 27.01., 14–18 Uhr, U1, Raum 107, 115 €, Y380103

## KARRIERE UND BERUF

### OKTOBER

### WordPress – Professionelles Erstellen von Internetauftritten

Sa., 23.10., 09–17 Uhr, U1, Raum 303, 128 €, Y458022

### Immobilienverwalter/in geprüft

16 x ab Mi, 27.10., 09–17 Uhr, U1, Raum 512, 1.650 €, Y413000

### @ Excel – Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Do., 28.10., 18–20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464151

### HTML/CSS – Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage

Sa., 30.10., 09–17 Uhr, U1, Raum 303, 128 €, Y473040

### NOVEMBER

### Microsoft Word Grundkurs

3 x Di., 02.11., 17.30–20.30 Uhr, U1, Raum 303, 89 €, Y464115

### Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr., 05.11., 09–15.30 Uhr, U1, Raum 303, 89 €, Y464232

### Social Media Marketing

2 x ab Fr. 05.11., 17–20 Uhr, U1, Raum 303, 128 €, Y429014

### Bildungszeit: Microsoft Excel – Vom Anfänger zum Profi

4 x ab, Mo., 08.11., 09–15.30 Uhr, U1, Raum 305, 475 €, Y464175

### @ Controlling – Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab, Di., 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417074

### @ Bilanzierung Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab, Di., 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417084

### @ Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business LernNetz Webinar)

20 x ab Di, 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417094

### @ Finanzwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar

20 x, Di., 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417064

### @ Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di., 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417054

### @ Personalwirtschaft - Xpert Business LernNetz Webinar

20 x ab Di., 09.11., 18.30–20.30 Uhr, Online, 360 €, Y417138

### @ Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab, Mi, 10.11., 18–20.30 Uhr, Online, 64 €, Y417153

### Microsoft Outlook: Mail- und Terminmanagement

Fr., 12.11., 09–15 Uhr, U1, Raum 303, 105 €, Y464262

### @ Kurs Excel Einführung in VBA für Anfänger\*innen

Fr., 12.11., 18–20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464228

### @ Nachhaltige Geldanlage – wie geht das?

Sa., 13.11., 18–21 Uhr, Online, 29 €, Y441015

### Effektive und sichere Nutzung von Social Media

Sa., 13.11., 09–17 Uhr, U1, Raum 305, 98 €, Y429007

### Microsoft Excel Grundkurs

3x ab, Mo., 15.11., 09 -12 Uhr, U1, Raum 303, 138 €, Y464135

### @ Computerschreiben mit 10-Fingersystem für Jedermann

4 x ab Di., 16.11., 18.30–21 Uhr, Online, 119 €, Y421062

### Microsoft Excel Aufbaukurs

2 x ab Fr., 19.11., 09 - 13.45 Uhr, U1, Raum 305, 148 €, Y464170

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa., 20.11., 09–16 Uhr, U1, Raum 303, 99 €, Y470000

### Keine Angst vor dem PC und Internet

4 x ab Mo., 22.11., 09–12 Uhr, U1, Raum 305, 98 €, Y449016

### Umstieg auf Windows10

4 x ab Mo., 22.11., 17.30–20.30 Uhr, U1, Raum 303, 98 €, Y452040

### Stilsichere Kommunikation mit Texten im Beruf

2 x ab Mo., 22.11., 17.30–20 Uhr, U1, Raum 512, 78 €, Y421015

### @ Online-Kurs Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do., 25.11., 18–20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464156

### @ Geld anlegen mit ETF

Fr., 26.11., 18–21 Uhr, Online, 29 €, Y441012

### Bildungszeit: Microsoft Office 2016 kompakt

4 x ab Mo., 29.11., 09–15:30 Uhr, U1, Raum 303, 475 €, Y464010

### @ Infoabend: Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Di., 30.11., 18.30–20 Uhr, Online, kostenfrei, Y401010

### DEZEMBER

### Online-Kurs „Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre“

2 x ab Sa., 04.12., 09–12.15 Uhr, Online, 118 €, Y421001

### Apple Mac OS X – Umfassender Einstieg mit vielen Profi Tipps

Sa., 04.12., 09–17 Uhr, U1, Raum 305, 110 €, Y452007

### @ Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

So., 05.12., 10–12 Uhr, Online, 52 €, Y473037

### Smartphone Kompakt – Android

4 x ab Mo., 06.12., 17.30–20:30 Uhr, U1, Raum 512, 79 €, Y461007

### Bildungszeit: Microsoft Excel VBA Programmierung

4 x ab, Mo., 13.12., 09–15.30 Uhr, U1, Raum 303, 475 €, Y464227

### Rhetorik-Praxistraining

Fr., 17.12., 08.30–15.30 Uhr, U1, Raum 406, 96 €, Y445612

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa., 18.12., 09–16 Uhr, U1, Raum 303, 99 €, Y470002

### Joomla für Anwender\*innen/Redakteure\*innen

Sa., 18.12., 09–17 Uhr, U1, Raum 305, 98 €, Y429020

### JANUAR

### Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte in Kitas – Kompetent führen und leiten

8 x ab Fr., 14.01., 09–15.30 Uhr, U1, Raum 504, 690 €, Y413008

### Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV

8 x ab Fr., 14.01., 17.30–21.30 Uhr, U1, Raum 305, 290 €, Y417040

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa., 15.01., 09–16 Uhr, U1, Raum 303, 99 €, Y470004

### Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen (1)

14 x ab Mo., 17.01., 18–21.15 Uhr, U1, Raum 512, 360 €, Y417111

### Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Di., 18.01., 18–20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464152

### Advertising in Suchmaschinen – in 5 Minuten auf Platz 1?

2 x ab Fr., 21.01., 17–20 Uhr, U1, Raum 305, 128 €, Y429018

### Keine Angst vor dem PC und Internet

4 x ab Mo., 24.01., 17.45–21 Uhr, U1, Raum 305, 98 €, Y449018

### Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.

Di., 25.01., 18–21 Uhr, Online, 29 €, Y441019

### Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)

12 x ab Mi., 26.01., 18–21.15 Uhr, U1, Raum 505, 360 €, Y417021

### Kurs Excel Einführung in VBA für Anfänger\*innen

Fr., 28.01., 18–20.15 Uhr, Online, 39 €, Y464229

### Bildungszeit: Microsoft Office 2016 kompakt

4 x ab Mo, 31.01., 09–15.30 Uhr, U1, Raum 303, 475 €, Y464012

## GRUNDBILDUNG

### OKTOBER

#### Digital-Sprechstunde

6 x ab Do., 14.10., 16–17.30 Uhr, U1, Raum 501, frei, Y194139

#### Keine Angst vor dem Umgang mit dem PC: E-Mails, Word

3 x ab Fr., 15.10., 17–19.15 Uhr, U1, Raum 502, 20 €, Y194137

### NOVEMBER

#### Besser lesen und schreiben lernen mit dem Smartphone

2 x ab Mi., 03.11., 17–19.15 Uhr, U1, Raum 502, 20 €, Y194136

#### Wir schreiben Texte am Computer

3 x ab Mo., 22.11., 09.30–11.45 Uhr, Stadtbibliothek im Stadthaus, N1, 25 €, Y194100

#### Digitale Texte lesen

5 x ab Mo., 22.11., 12.30–14.45 Uhr, U1, Raum 501, 50 €, Y194131

#### Digitale Texte lesen

5 x ab Mo., 22.11., 17.30–19.45 Uhr, U1, Raum 502, 50 €, Y194132

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

10 x ab Mo., 10.01., 09.30–11.45 Uhr, U1, Raum 501, 50 €, Y566001

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik!

10 x ab Mo., 10.01., 17.30–19.45 Uhr, U1, Raum 502, 50 €, Y566021

#### Schreibtraining und Grammatik 1

14 x ab Di., 11.01., 09.30–11.45 Uhr, U1, Raum 502, 25 €, Y560004

#### Schreibtraining und Grammatik 2

14 x ab Di., 11.01., 09.30–11.45, U 1, Raum 501, Y560006

#### Wir lesen ...

14 x ab Di., 11.01., 12–12.45 Uhr, U 1, Raum 501, 15 €, Y560008

#### Schreibtraining und Grammatik

14 x ab Di., 11.01., 17.30–19.45 Uhr, U 1, Raum 502, 25 €, Y562025

#### Schreibwerkstatt

14 x ab Di., 11.01., 18–20.15 Uhr, U 1, Raum 501, 25 €, Y562023

#### Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an

14 x ab Do., 13.01. 09.30–11.45 Uhr, U 1, Raum 502, 25 €, Y560001

#### a-b-c Lerncafé

7 x ab Do., 13.01., 16–17.30 Uhr, U 1, Raum 501, kostenfrei, Y564003



# Noch nichts gefunden?

Hier gibt's täglich mehr:



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

## SCHULEN

### NOVEMBER 2021

#### Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse

5 x ab Di., 02.11., 09–12 Uhr, U1, Raum 405, 105 €, Y538000

#### „FIT IN ENGLISH“ – DIE ZEITFORMEN DES ENGLISCHEN IM ÜBERBLICK:

##### Für Schüler\*innen der 8. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 409, 86 €, Y528012

#### English Conversation – Für Schüler\*innen der 10. und 11. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 406, 86 €, Y528080

#### Französisch verbessern ab der 9. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 509, 86 €, Y536009

#### Förderkurs Deutsch –

##### Für Schüler\*innen der 2. bis 4. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 409, 86 €, Y506000

#### Förderkurs Deutsch –

##### Für Schüler\*innen der 5. bis 7. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 405, 86 €, Y506001

#### Mathematik: 7. Klasse

5 x ab Di., 02.11., 09.30–11 Uhr, U1, Raum 505, 79 €, Y516040

#### Grundlagen Mathe-Abi 2022 –

##### Allgemeinbildendes Gymnasium

5 x ab Di., 02.11., 10–13 Uhr, U1, Raum 406, 105 €, Y524000

#### Rechtschreibung und

##### Aufsatztraining 4. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 12–14 Uhr, U1, Raum 410, 86 €, Y508004

#### Rechtschreibung und

##### Aufsatztraining 5. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 12–14 Uhr, U1, Raum 405, 86 €, Y508007

#### Aufsatztraining –

##### Für Schüler\*innen der 8. und 9. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 12–14 Uhr, U1, Raum 409, 86 €, Y508010

#### Besser in Englisch! Für Schüler\*innen der 7. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 12–14 Uhr, U1, Raum 504, 86 €, Y528009

#### Besser in Französisch!

##### Für Schüler\*innen der 7. und 8. Klasse

4 x ab Di., 02.11., 13–15 Uhr, U1, Raum 405, 86 €, Y536003

#### Mathematik für die K1

5 x ab Di., 02.11., 13.30–16.30 Uhr, U1, Raum 405, 105 €, Y516080

#### Latein Intensivkurs: 10. bis 12. Klasse

5 x ab Di., 02.11., 14.30–17.30, U1, Raum 405, 105 €, Y538020

#### Mathematik 9. Klasse

5 x ab Di., 02.11., 15–16.30 Uhr, U1, Raum 505, 79 €, Y516060

#### Rechnen für den Alltag und den Beruf: Grundrechenarten

Mo., 8.11., 17.30 Uhr, U1, Raum 501, 25 €, Y194102

#### Mathematik: Bruchrechnen

2 x ab Do., 11.11., 15.30–17 Uhr, U1, Raum 406, 21 €, Y516092

#### Mathematik: lineare Gleichungen

2 x ab Do., 25.11., 15.30–17 Uhr, U1, Raum 406, 21 €, Y516093

### DEZEMBER

#### Mathematik: Dreisatz

2 x ab Do., 09.12., 15.30–17 Uhr, U1, Raum 406, 21 €, Y51609

### JANUAR

#### Förderkurs Deutsch –

##### Für Schüler\*innen der 2. bis 4. Klasse

4 x ab Mo., 03.01., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 409, 86 €, Y506004

#### Förderkurs Deutsch –

##### Für Schüler\*innen der 5. bis 7. Klasse

4 x ab Mo., 03.01., 09.30–11.30 Uhr, U1, Raum 410, 86 €, Y506005

#### Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2022 – Allgemeinbildendes Gymnasium

5 x ab Mo., 03.01., 09.45–12.45 Uhr, U1, Raum 406, 105 €, Y534002

#### Mathematik: Vorbereitung auf die Realschulprüfung

5 x ab Mo., 03.01., 10–13 Uhr, U1, Raum 405, 105 €, Y520000

#### Top-fit ins Mathe-Abi 2022 –

##### Grund-/Basiskurs allgemeinbildendes Gymnasium

5x ab Mo., 03.01., 10–13 Uhr, U1, Raum 406, 105 €, Y524002

#### Top-fit ins Mathe-Abi 2022 - Leistungskurs – allgemeinbildendes Gymnasium

5 x ab Mo., 03.01., 10–13 Uhr, U1, Raum 405, 105 €, Y524001

#### Rechtschreibung und Aufsatztraining

##### für 3. und 4. Klasse

4 x ab Mo., 03.01., 12–14 Uhr, U1, Raum 409, 86 €, Y508008

#### Rechtschreibung und Diktatübungen – 5. und 6. Klasse

4 x ab Mo., 03.01., 12–14 Uhr, U1, Raum 410, 86 €, Y508011

#### Englisch - Prüfungsvorbereitung für Realschüler\*innen

5 x Mo., 03.01., 13–16 Uhr, U1, Raum 406, 105€, Y532001

#### Mathematik für die K1

5 x ab Mo., 03.01., 13.30–16.30 Uhr, U1, Raum 406, 105 €, Y516081

#### Fit in Rechtschreibung und Grammatik

10x ab Mo, 10.01., 17.30–19.45 Uhr, U1, Raum 502, 50 €, Y566021

#### Mathematik: lineare Funktionen

2 x ab Do., 27.01., 15.30–17 Uhr, U1, Raum 406, 21 €, Y516096

Immer mehr Berufe starben aus. Im Mittelalter z. B. gab es wenig Toilettten. Darum hatten „Abtrittanbieter“, „Kackheifer“ immer Eimer und Mantel dabei. Der Mantel diente den Kurnden als Sichtschutz fürs grobe Geschäft in den Eimer.

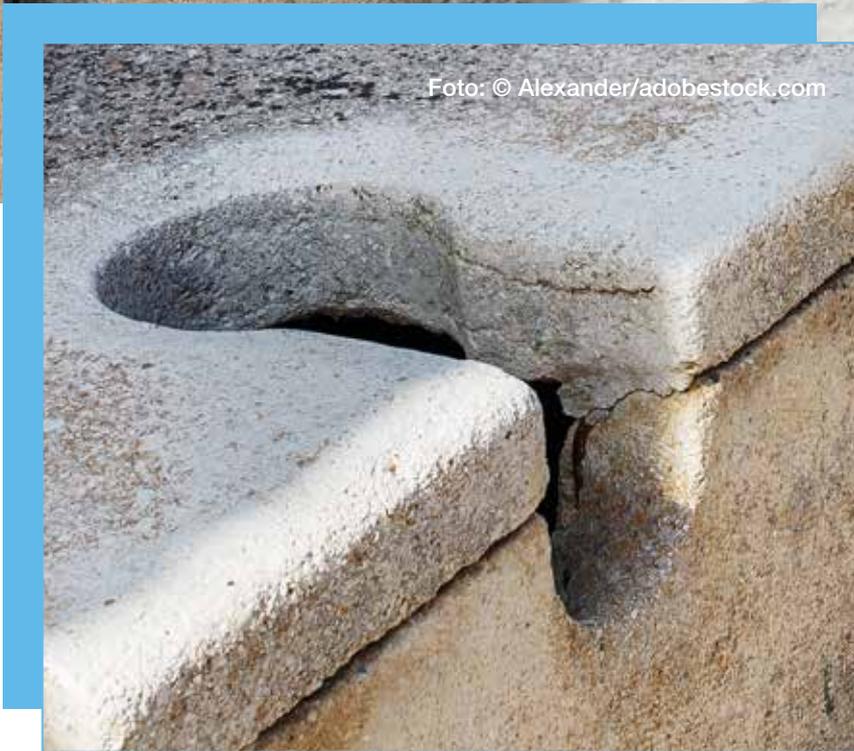


Foto: © Alexander/adobestock.com

# BILDUNG MACHT GELASSEN. GERADE IN ZEITEN GROSSER VERÄNDE- RUNGEN.

Viele Berufe werden aussterben, herkömmliche Berufsbilder wandeln sich, neue Anforderungsprofile entstehen. Die Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel. Dieser Wandel wird durch Globalisierung und Digitalisierung immer schneller und für viele von uns immer weniger greifbar.

Veränderungen im Großen, also im System und in der weltweiten Verknüpfung, ziehen auch immer Veränderungen im Kleinen, in unserem eigenen Arbeitsbereich, mit sich.

Die großen Veränderungen können wir meist nicht direkt beeinflussen, aber die Veränderungen an uns selbst und in unserem direkten Umfeld können wir mitsteuern.

Ich kann meine Soft Skills stärken und so meine Leistung besser vermarkten, ich kann mich weiterbilden und meinen Arbeitsplatz beeinflussen. Ich kann mir neue Perspektiven schaffen, indem ich mir neue Qualifikationen aneigne und so einen neuen Arbeitsplatz suchen oder mich selbständig machen kann.

Es gibt viele Möglichkeiten sich selbst und so auch die eigene Arbeit zu verändern. Gerade Menschen in beruflich unsicheren Situationen können durch die Weiterbildungsangebote der Mannheimer Abendakademie profitieren.

**Anmeldung:**  
0621 1076-150  
[www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

**Infos:**  
Petra Cornelius  
0621 1076-227  
[p.cornelius@abendakademie-mannheim.de](mailto:p.cornelius@abendakademie-mannheim.de)

Anja Weiß  
Tel. 0621 1076-146  
[a.weiss@abendakademie-mannheim.de](mailto:a.weiss@abendakademie-mannheim.de)

## Weiterbildung: Natur- und Wildnispädagogik

Viele Menschen sehnen sich heute danach, im Einklang mit der Natur zu leben. Sie spüren die Entfremdung, die der Zivilisationsprozess hinterlassen hat.

Diese einjährige Ausbildung lädt zu einem Weg ein, der tiefe Verbundenheit mit der Natur und den eigenen Bedürfnissen ermöglicht.

Die Weiterbildung besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Blöcken mit insgesamt 21 Seminartagen, einem Praktikum sowie Vertiefungsübungen zwischen den einzelnen Blöcken. Die Teilnehmer durchlaufen dabei einen Jahreszyklus, der jeweils im Frühling beginnt und endet.

**Beginn: ab April 2022**

**Gebühr: 1390 €**, zzgl. 290 € für Übernachtungen, Kursmaterial und Verpflegung

*Ausführliche Informationen erhalten sie unter [www.wildniswandern.de](http://www.wildniswandern.de)*

Wie sieht das Lernen in und für die Zukunft aus? Welche zukunftsentscheidenden Kompetenzen müssen wir uns aneignen? Der Umgang mit digitalen Technologien und internetbasierten Anwendungen wird in fast allen Branchen und Berufen wichtiger werden.

Doch welche Fähigkeiten werden in den Arbeits- und Lebenswelten der Zukunft konkret benötigt? So genannte Future Skills werden definiert als Fähigkeiten, die in den nächsten fünf Jahren für das Berufsleben und/oder die gesellschaftliche Teilhabe deutlich wichtiger werden – und zwar über alle Branchen und Industriezweige hinweg.

Das Stellenportfolio verschiebt sich weiter in Richtung IT-Stellen (z. B. Big-Data-Analysten, UX-Designer, Robotik-Entwickler), deren Besetzung insbesondere in den Bereichen der transformativen Technologien ein zunehmendes Problem darstellt, etwa in der Blockchain-Technologie oder der Künstlichen Intelligenz.

Außerdem verändern sich für einen Großteil aller Mitarbeitenden die Arbeitsformen und die Tätigkeitsanforderungen. Viele Mitarbeitende benötigen deshalb ein verändertes Set an digitalen und nicht-digitalen Schlüsselqualifikationen. Zum Beispiel Data Literacy, Kollaboration, agiles Arbeiten, digitales Lernen, Anpassungsfähigkeit, unternehmerisches Denken.

Über 2,4 Millionen Erwerbstätige müssen in diesen Qualifikationen in den nächsten fünf Jahren befähigt werden. Auf was warten? Am besten gleich einen Kurs belegen!

### Abzocke im Nachhaltigkeitmantel? Greenwashing bei Finanzprodukten

Nachhaltigkeitsstreben kann zu einem psychologisch schweren Konflikt zwischen Wollen und Können führen; denn gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht. Greenwashing funktioniert wie Zaubern: die Kunden werden auf bestimmte Aspekte fokussiert und gleichzeitig von anderen de-fokussiert. Es besteht zudem die Gefahr, dass nachhaltige Geldanlagen auf den Finanzmärkten durch gegengerichtete Konzepte und Strategien neutralisiert werden. Auch bei nachhaltigen Anlagen sind Kosten und Nutzen aktiven Fondsmanagements kritisch zu hinterfragen. Ein euphorischer Boom pseudogrüner Finanzprodukte kann dazu führen, dass der Trend zu nachhaltigem Investieren eben gerade nicht nachhaltig wird.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg

**Y425020** Prof. Dr. Hartmut Walz  
Mi., 10.11., 18–19.30 Uhr  
**frei** Online

### Online-Kurs: Instagram for Business

Das soziale Netzwerk Instagram bietet viele Möglichkeiten, um Reichweite aufzubauen und somit Kunden\*innen besser zu erreichen. Mit ein wenig Kreativität und der richtigen, individuellen Strategie können Unternehmen und Selbstständige die Vorteile der visuellen Präsentation (Foto, Video im Feed und Stories) für sich nutzen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Produkte/Dienstleistungen auf Instagram wirksam repräsentieren.

Der Kurs ist für Android-Nutzer\*innen ausgelegt. Die Teilnahme mit einem iPhone ist dennoch möglich.

*Ein eigenes Smartphone oder Tablet bitte mitbringen.*

**Y429010** Uta Krauss  
Di., 23.11., 17–20 Uhr  
**98 €** Zoom

### Das jährliche Mitarbeitergespräch erfolgreich für sich gestalten

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

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

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

**Y445652** Sabine Hobich  
Fr, 12.11., 16–20 Uhr  
**89 €** Abendakademie, Raum 405

## Agile Teamarbeit mit Scrum erleben

Ist Agilität etwas für mich und mein Team, mein Projekt, meine Organisation?

Agiles Arbeiten wird heute als Lösung für viele Themen, Probleme, Missstände gehandelt. In diesem Kurs erleben Sie, was sich hinter agiler Zusammenarbeit verbirgt.

Wir vermitteln Ihnen eine Erfahrung in Form einer Simulation! Sie entscheiden, ob agile Teamarbeit oder Teile davon in Ihrem Arbeitsumfeld sinnvoll sind. Sie erhalten eine ausführliche Teilnahmebescheinigung.

**Y421052** Peter Michaelsen  
Fr., 19.11., 16.30–20 Uhr  
Sa., 20.11., 10–17 Uhr  
**149 €** Abendakademie, Raum 406

**Tiere  
passen  
sich an.  
Menschen  
immer  
seltener.**

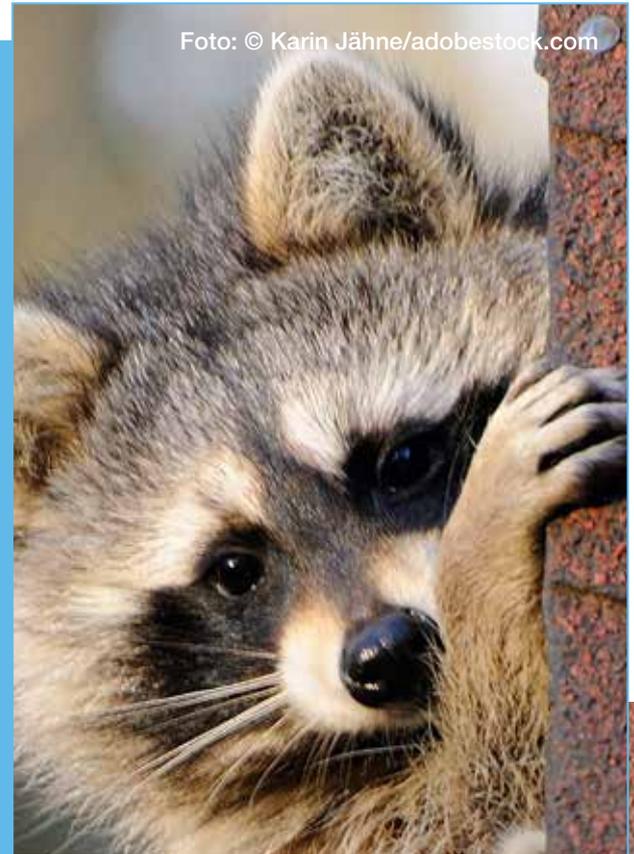


Foto: © Karin Jähne/adobestock.com

Der Waschbär ist äußerst anpassungsfähig, ein Kulturfolger und intelligenter Allesfresser. Ursprünglich in Nordamerika zu Hause, inzwischen eine Landplage im Kasseler Raum und in Teilen Brandenburgs.

BERUF

# VERÄNDERUNG IST KEIN EINMALIGES EREIGNIS. SONDERN EIN STETIGER PROZESS.

Veränderungen bestimmen unser Leben und den Weg, den wir gehen. Jede Veränderung, ob positiv oder negativ, schafft Raum für Neues. Auf diesem Weg begleiten wir Sie!

In nur 365 Tagen bringen wir jede/jeden in Deutsch von 0 auf 100! In unseren Studienbewerberkursen kommen Sie schnell und ohne Unterbrechung von A1 bis C1. Im Anschluss kann man mit der Prüfung C1-Telc-Hochschule abschließen, um fit für jede Uni zu sein.

Unsere Intensivkurse eignen sich neben der Vorbereitung auf Studium, Ausbildung oder Beruf auch zur Erteilung eines Sprachvisums. Unser kompetentes und mehrsprachiges Beraterteam findet den optimalen Kurs und ist immer für Sie da!

Professionelle Kursleitende mit langjähriger Erfahrung begleiten Sie erfolgreich bis zum C1-Level. Kommunikation wird in unseren Kursen großgeschrieben. Denn nur, wer die neue Sprache auch spricht, kann die Sprachbarrieren schneller überwinden.

Vorbereitungskurse machen fit für die einzelnen Prüfungen (B1, B2, C1). Als ein lizenziertes Prüfungszentrum (TestDaf und telc Deutsch C1-Hochschule) bieten wir alle gewünschten Prüfungen direkt bei uns im Haus an.

Einfach anmelden und Prüfung ablegen. Das spart Zeit und Geld.

Keine Sorge, unsere Kurse gehen weiter! Wenn nicht in Präsenz, dann Online.

Mannheimer  
Abendakademie

Deutsch für den Beruf

**Bedarfsgerechte  
individuelle Trainings  
für Spezialgebiete.**

Vereinbaren Sie einen  
unverbindlichen  
kostenlosen  
Beratungstermin.

Wir kommen gerne in  
Ihr Unternehmen.

Karin Brückner  
Tel. 0621 1076-239  
k.brueckner@  
abendakademie-  
mannheim.de



## B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnelllerner

Der Deutschkurs B2 hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen auf Basis des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER)

Wenn Sie über sehr gute Sprachkenntnisse auf B1-Niveau verfügen, melden Sie sich bitte online zu diesem Kurs an. Nach erfolgter Anmeldung muss die Zuteilung durch individuelle Einstufung seitens unserer Berater\*innen bestätigt werden, da eine Ihrem Niveau entsprechende Zuweisung Voraussetzung für einen qualitativen und erfolgreichen Kurs ist.

Erst nach Abschluss des gesamten Anmeldevorgangs erfolgt der Gebühreneinzug.

*Lehrwerke: Aspekte neu B2: Lehrbuch mit DVD, Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-605024-1; Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch / Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-605026-5*

**Y331001** Damir Bagaric,  
DaF Kursleiterteam  
Mo., 9–13 Uhr,  
38 x ab 8.11.  
Abendakademie,  
Raum 102

840 €

## Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2

Zusatzmodul zu Y333001  
B2 Deutsch am Abend

Im Anschluss an den Kurs Y333001 werden Sie in diesem optionalen Zusatzmodul intensiv auf die anerkannte Prüfung telc Deutsch B2 vorbereitet.

Prüfungstermin telc Deutsch B2: 26.2.22

**Y333003** Achim Sorg, DaF Kursleiterteam  
Mo., 18–21.15 Uhr,  
9 x ab 26.2.2022  
**155 €** Abendakademie, Raum 111

## Spezialkurs Gesundheitsfachberufe: Deutsch in der Pflege

Pflegekräfte aus dem Ausland benötigen das Sprachniveau B2, um in Deutschland als anerkannte Pflegefachkraft arbeiten zu können. Zu diesem Kurs werden Pflegekräfte zugelassen, die über das Niveau B1 verfügen und ihren in der Heimat erworbenen Berufsabschluss anerkennen lassen möchten.

Bei Interesse informieren wir Sie gerne über Fördermöglichkeiten.

**Y494017** Dina Rezyapova,  
Stephan Rixecker  
Mo.–Fr., 09–13.00 Uhr,  
80 x ab 17.11.2021  
(Förderung BAMF),  
**frei** Abendakademie, Raum A

Mannheimer   
Abendakademie

**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

Früher dachte man, unser Hirn verändert sich nach der Kindheit nicht mehr. Aber bei entsprechender Stimulation verändert es sich ständig. Chemisch, strukturell und funktionell. Damit Ihr Hirn fit bleibt, immer wieder neue Kurse der Mannheimer Abendakademie besuchen!



# Veränderungen begegnet man mit Optimismus und kleinen Schritten.

Change /tʃeɪn(d)ʒ/ Aus dem Lateinischen cambire, später im Altfranzösischen changier.

Wörter verändern sich, werden übersetzt, kreierte und verschwinden vielleicht nach einiger Zeit wieder. Laute verschieben sich und Grammatikregeln werden angepasst. Sprachwandel ist kein neues Phänomen, der Mensch hat die Sprache schon immer verändert. Und wenn man es genau betrachtet, wird der Mensch auch durch Sprachen verändert.

Jeder, der sich schon an eine Fremdsprache herangetastet hat, weiß es ganz genau: Fremdsprachenlernen verändert die Weltwahrnehmung und erweitert Horizonte. Auch Wissenschaftler\*innen sind sich einig: Fremdsprachenlernen verändert den Kopf und trainiert das Gehirn.

Ebenso verändert das Fremdsprachenlernen die Wahrnehmung der eigenen Sprache und Kultur. Denn „[wer] fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen.“ (Goethe).

Also nur zu! Warum nicht bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen? Oder ganz von vorne mit einer neuen Fremdsprache anfangen? Bei uns können Sie über 40 Fremdsprachen lernen, egal ob Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen oder Fortgeschrittene.

Sie werden sehen – danach sind es jedoch keine fremden Sprachen mehr.

## A1.1 Philippinisch/Tagalog - vhespresso

Online-Kurs, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Vhespresso-Kurse werden garantiert ab einem Teilnehmer\*in durchgeführt. Durch die Begrenzung auf max. drei Personen wird intensives und individuelles Lernen ermöglicht.

Dieser Kurs wird über die Plattform zoom.us/de angeboten.

Bitte beachten: Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Freitag, 10.11., 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangscode verschickt!

Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangscode rechtzeitig übermittelt wird.

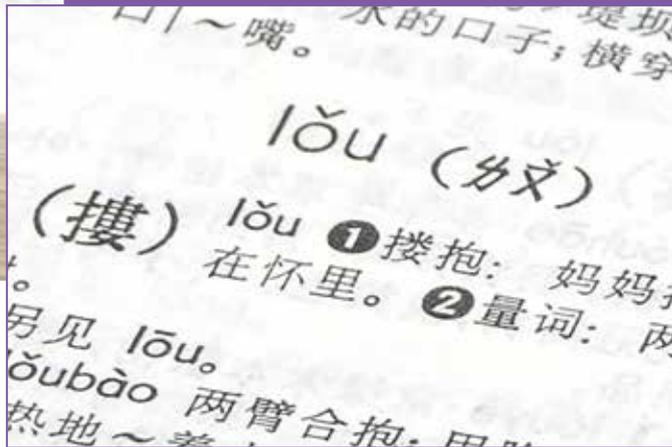
*Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.*

<b>Y674720</b>	Evangeline Beisinger
	Sa., 9–11.15 Uhr, 3 x ab 13.11.
<b>235 €</b>	Online

**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



Früher wurde vor allem Griechisch, Latein und Französisch unterrichtet. Ab 1923 wurde Englisch erste Fremdsprache. Derzeit ist Mandarin Chinesisch Trend.

### B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar

Konversationskurs, Kleingruppe

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse verbessern? Besser verstehen, wenn jemand Englisch spricht, dabei Ihre eigene Ausdrucksfähigkeit steigern, Ihren Wortschatz erweitern und die Grammatik ein wenig optimieren? Dann ist das Ihr Kurs.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**Y616790** Meinhard Saremba  
Mi., 16–17.30 Uhr,  
10 x ab 10.11.

94 € Abendakademie, Raum 307

### Spanisch für Kinder (Muttersprachler\*innen)

7–11 Jahre, Kleingruppe

Die Kinder lernen und üben ihre Muttersprache spielerisch durch Lieder und Geschichten, beim Basteln und bei Spielen. Bereits bestehende Sprachkenntnisse werden dadurch vertieft und erweitert.

Bitte beachten: Dieser Kurs wird bei einer möglichen Einstellung des Präsenzunterrichts online durchgeführt!

Lehrwerk: Übungsheft „Clan 7“, Verlag Editorial Edinumen, ISBN: 978-8498485370.

**Y630015** Noemi Gómez Garrido  
Mi., 16–17.15 Uhr,  
5 x ab 10.11.

40 € Abendakademie, Raum 308



# Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker und  
Multibanking – mit unseren  
digitalen Banking-Funktionen  
immer den Überblick behalten.  
Und den Kopf frei für das, was  
wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf [www.spkrnn.de](http://www.spkrnn.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Rhein Neckar Nord**

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

**Infos:**  
Belgin Nisanci  
0621 1076-181  
b.nisanci@abendakademie-  
mannheim.de

Foto: © lichtkunst/adobestock.com

**Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Auch morgen geht die Sonne wieder auf und bietet jedem von uns wieder neue Möglichkeiten, sich und damit auch etwas zu verändern.**

# NACHHILFE IST KEINE STRAFE, SONDERN EIN NEU- ANFANG.

Ein schwieriges Jahr mit Distanz- und Wechselunterricht haben die Schüler\*innen überstanden. Seit März 2020 ist viel Unterricht ausgefallen und viele Schüler\*innen haben den Anschluss verloren. Mit uns haben Sie die Möglichkeit dies zu verändern.

Wir beraten Sie gerne und finden mit Ihrem Kind die richtige Lernförderung. Neben unseren Ferienkursen, die Sie im Programm finden, haben wir noch unser Nachhilfeangebot.

Wir bieten Ihnen:

- Unterricht in kleinen Gruppen von maximal fünf Schülern.
- Keine langen Vertragslaufzeiten.
- Gebühren, die abhängig sind von der Teilnehmerzahl.

Unser Qualitätsversprechen:

- ein Fach, eine Klassenstufe und eine Schulart.

Sollten Sie einen Bildungsgutschein haben, gibt es teilweise die Möglichkeit, den Förderunterricht an der Schule Ihres Kindes durchzuführen.

Wenn Sie möchten, informieren wir Sie gerne über die Voraussetzungen für einen Bildungsgutschein und helfen Ihnen bei Bedarf auch beim Ausfüllen des Antrags.

Jedes Jahr verlassen in Deutschland 6–10 % aller Schüler\*innen die Schule ohne Schulabschluss. Dafür gibt es so viele Gründe wie Menschen: Mobbing, schlechte Noten, Ängste, Ärger zu Hause oder einfach fehlende Motivation.

Und da in Deutschland nicht jeder Schulabschluss aus einem anderen Land anerkannt wird, bestehen manchmal zudem kaum Chancen auf einen Ausbildungsplatz.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der keinen Schulabschluss hat und gerne mit einer Ausbildung ins Berufsleben starten möchte? Oder sind Sie selbst betroffen und sind mit dem Konzept „Schule“ bisher nicht so gut klargekommen?

Ein guter Schulabschluss ist der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben. Er ermöglicht es, eine Ausbildung und im Anschluss eine Arbeit zu finden. Aber manchmal brauchen wir im Leben Zeit, um uns zu orientieren und festzustellen, was uns wichtig ist und wie wir unsere Kraft investieren möchten.

Wir wissen, dass es nicht leicht ist. Wir lassen daher niemanden alleine und helfen gerne. Wir sind da – nicht nur als Lehrer oder Betreuer, sondern vor allem auch als Menschen, die ein offenes Ohr für jede/jeden haben.

Wir möchten jeder/jedem eine echte Chance geben, sich zu entwickeln, Stärken zu finden und zu verstehen, was wer im Leben möchte oder nicht möchte. Sind Sie bereit? Vom Tag Ihrer Anmeldung an werden wir Sie unterstützen und Sie werden sehen, was Sie alles erreichen können.

# Jetzt ist die Zeit, um alles noch einmal zu ändern.



Jeder Gamer weiß, dass das Next Level erreichbar ist.  
Genauso verhält es sich auch mit einem Schulabschluss.



## Hauptschulabschluss mit Berufsqualifizierung

Sie erwerben den Hauptschulabschluss und gleichzeitig eine berufliche Qualifizierung, die Sie optimal auf Ausbildung oder Arbeit vorbereitet. Ein schwieriger Start muss – und darf! – nicht zwangsläufig das Ende der beruflichen Karriere bedeuten. Es gibt immer einen anderen Weg.

Neue Chancen nutzen: Das verstehen insbesondere unsere Absolventen der Kurse zur Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung „Hauptschule mit beruflicher Qualifizierung“. Hier bestehen Jahr für Jahr regelmäßig über 85 % unserer Teilnehmenden den Schulabschluss!

Förderung: Eine Finanzierung durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter, über Bildungsgutschein, ist möglich.

Zertifiziert nach AZAV.

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch mit der Kursleitung.

Tel.: 0621 1076-167 oder 0179 2662401

**Y495001**

Mo.–Fr., 9–14 Uhr,  
Einstieg noch möglich  
**350 €** Abendakademie, Raum 303

## Tageskurs zur Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung Hauptschule

Der Hauptschulabschluss eröffnet nicht nur größere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, er ermöglicht den Zugang zu einer Vielzahl weiterführender Ausbildungsgänge. In unseren Vorbereitungskursen unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg hin zu einem erfolgreichen Hauptschulabschluss im Rahmen der Schulfremdenprüfung. Sie erhalten die Möglichkeit schulische Bildung nachzuholen, mit qualifiziertem Unterricht in allen prüfungsrelevanten Fächern. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Hilfe bei der Suche nach Praktika sowie sozialpädagogische Betreuung und Bewerbungstraining an.

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch mit der Kursleitung.

Tel.: 0621 1076-167 oder 0157 50332494

**Y501011**

Mo.–Fr., 9–14 Uhr,  
Einstieg noch möglich  
**350 €** Abendakademie, Raum 509

Mannheimer   
Abendakademie

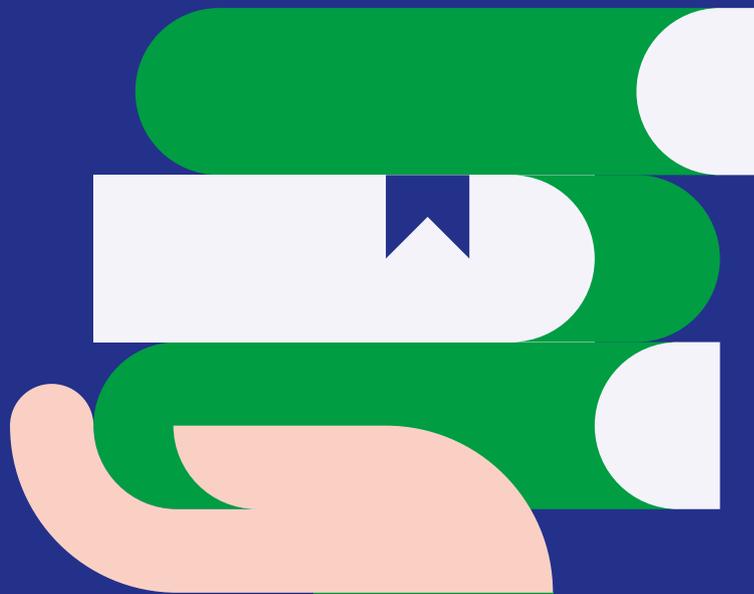
**Anmeldung:**  
0621 1076-150  
www.abendakademie-  
mannheim.de

**Infos:**  
Uwe Bayer  
0621 1076-167  
u.bayer@abendakademie-  
mannheim.de

Foto: © Prostock-studio /adobestock.com



# Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



**Thalia**  
C1, 6-7 – Am Paradeplatz  
68159 Mannheim  
Tel. +49 621 4329080  
[thalia.mannheim-c1@thalia.de](mailto:thalia.mannheim-c1@thalia.de)

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

 **Thalia**