

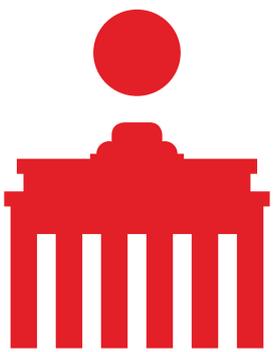
# Volkshochschule Treptow-Köpenick



**Programm  
Januar bis Juli 2021**



# Gemeinsam für Berlin.



[berliner-sparkasse.de/gut](https://berliner-sparkasse.de/gut)

Pro Jahr fördern wir mehr als  
750 Herzensprojekte, z. B. das  
Museum für Naturkunde Berlin.

 Berliner  
Sparkasse

# VOLKSHOCHSCHULE Treptow - Köpenick

## Programm Januar bis Juli 2021

### Informationen und Auskunft

Internet: [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de)  
E-Mail: [anmeldung@vhstk.de](mailto:anmeldung@vhstk.de)

### VHS-Lernzentrum

Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin  
Fahrverbindung: S-Baumschulenweg  
S45, S46, S47, S8, S9, Bus 166,170, 265

### Kursanmeldung

Ein Anmeldeformular finden Sie in diesem Programmheft auf Seite **161**.

Online: [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de)  
oder unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de)

E-Mail: [anmeldung@vhstk.de](mailto:anmeldung@vhstk.de)  
Fax: (030) 90297 - 4050  
Post: Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin

### Wichtiger Hinweis:

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Sie über Kursänderungen informieren können.

### Schließzeiten der Volkshochschule:

21.12.2020 - 03.01.2021  
06.04.2021 - 09.04.2021

Erster Tag Kassenöffnung: 04.01.2021  
Letzter Tag Kassenöffnung: 24.06.2021

### Info-Telefon: (030) 90297 - 4055

Montag 10:00 - 12:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr  
Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

### Persönliche Anmeldung mit Kasse in Raum 103:

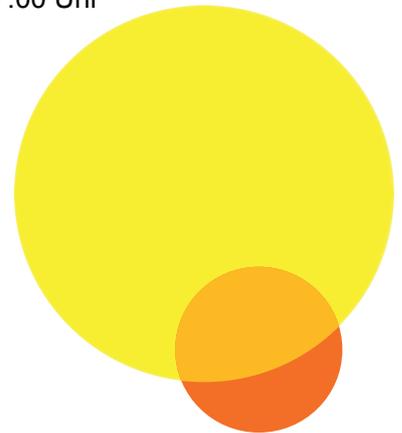
Montag 10:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr  
Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr

### Beratungszeiten für Deutsch als Zweitsprache in Raum 100 und 205:

Montag 14:00 - 17:00 Uhr  
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

### Sprachenberatung und Einstufungstests für Englisch in Raum 205: vom 06.01. bis 17.03.2021 (außer in den Schulferien)

Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr



## Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeines</b>	
Service.....	3
Das Wichtigste zur Anmeldung.....	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	158
Anmeldeformular.....	161
Datenschutzbestimmungen.....	162
<b>Vorwort</b> .....	8

**Programmbereiche und Ansprechpersonen  
Im VHS-Lernzentrum  
Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin**



<b>Mensch · Gesellschaft · Umwelt</b>	<b>9</b>
Geschichte - Zeitgeschichte.....	12
Recht / Finanzen.....	13
Natur / Umwelt / Verbraucherfragen.....	15
Pädagogik / Erziehung / Familie.....	17
Psychologie / Kommunikation.....	17
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur.....	19
Naturwissenschaften.....	20

**Mensch, Gesellschaft, Umwelt,  
Kulturelle Bildung und  
Alphabetisierung/Grundbildung**

**Leitung Programmbereiche  
Dr. Andrea Kreher**

Telefon: (030) 90297-4063  
E-Mail: andrea.kreher@ba-tk.berlin.de  
Raum 308a

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**



<b>Kulturelle Bildung</b>	<b>22</b>
Fachübergreifende Kurse.....	22
Literatur.....	23
Theaterpraxis.....	25
Malen / Zeichnen / Drucken.....	25
Plastisches Gestalten.....	32
Musik.....	33
Foto-, Film- Medienpraxis.....	35
Handwerk / Kunsthandwerk.....	37
Textilgestaltung / Nähen / Schneidern.....	37

**Kursbetreuung & Kundenservice  
Sandra Lindstädt**

Telefon: (030) 90297-4022  
E-Mail: sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de  
Raum 306



<b>Gesundheit</b>	<b>40</b>
Entspannung.....	41
Yoga und Meditation.....	41
Fernöstliche Bewegungsformen.....	45
Gymnastik.....	48
Rückengymnastik.....	50
Pilates / Callanetics / Power-Fitness.....	52
Zumba ®.....	53
Körperarbeit.....	54
Heilpflanzen / Wildkräuter.....	56
Familiengesundheitsakademie.....	57
Persönlichkeitsentwicklung.....	62
Fasten.....	62
Kochen und Backen.....	63

**Gesundheit**

**Leitung Programmbereich  
Hansine Krause**

Telefon: (030) 90297-4065  
E-Mail: hansine.krause@ba-tk.berlin.de  
Raum 13a

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice  
Martina Mirus**

Telefon: (030) 90297-4057  
E-Mail: martina.mirus@ba-tk.berlin.de  
Raum 13b



<b>Fremdsprachen</b>	<b>70</b>
Englisch.....	71
Französisch.....	77
Spanisch.....	79
Portugiesisch.....	81
Italienisch.....	81
Latein.....	82
Norwegisch.....	83
Schwedisch.....	83
Polnisch.....	83
Russisch.....	84
Türkisch.....	85
Swahili.....	86
Gebärdensprache.....	86



<b>Arbeit   Beruf   EDV</b>	<b>87</b>
Computer-Grundlagen.....	88
Internet   Smartphone & Tablet.....	90
Textverarbeitung.....	92
Kombikurse.....	94
Tabellenkalkulation.....	96
EXCEL-Spezialseminare.....	97
Datenbanken.....	99
Präsentation.....	100
Kommunikation   Projektmanagement.....	101
Grafik-, Foto-, Videobearbeitung.....	103
Blender   Desktop Publishing (DTP).....	105
ADOBE Acrobat Pro.....	106
Autodesk AutoCAD.....	107
Netzwerke.....	108
Programmierung.....	109
Webseitengestaltung.....	112
Dynamische Webseiten.....	116
Betriebswirtschaft / Rechnungswesen.....	117
Lohn- und Gehaltsabrechnung.....	118
Steuern   Existenzgründung.....	119
Marketing.....	120
Social Media.....	121
Soft Skills.....	124
Gesprächsführung.....	127
Bewerbungstraining   Persönlichkeitsentwicklung.....	129
Projekt- / Büro- / Zeitmanagement.....	130
Coaching.....	131
Mediation.....	132
Tast schreiben.....	133
Stenografie   XPERT-Zertifikate / Prüfungen.....	134
Onlinekurse .....	136



<b>Deutsch als Zweitsprache</b>	<b>147</b>
Integrationskurse.....	148
Berufsbezogene Sprachkurse.....	151
Prüfungstraining.....	152
Mittel- und Oberstufe.....	153
Einbürgerungstest .....	154
Geflüchtetenkurse.....	154



<b>Alphabetisierung / Grundbildung</b>	<b>155</b>
Alphabetisierung - Grundbildung.....	156
Grundkenntnisse Rechnen.....	156

## Programmbereiche und Ansprechpersonen

### Fremdsprachen

#### Leitung Programmbereich Dr. Kerstin Rehmer

Telefon: (030) 90297-4072  
E-Mail: kerstin.rehmer@ba-tk.berlin.de  
Raum 304

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**

#### Kursbetreuung & Kundenservice Xin Yin

Telefon: (030) 90297-4023  
E-Mail: xin.yin@ba-tk.berlin.de  
Raum 306

### Arbeit | Beruf | EDV

#### Leitung Programmbereich Kathrin Parreidt

Telefon: (030) 90297-4066  
E-Mail: kathrin.parreidt@ba-tk.berlin.de  
Raum 200a

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**

#### Kursbetreuung & Kundenservice Nathalie Aral

Telefon: (030) 90297-4059  
E-Mail: nathalie.aral@ba-tk.berlin.de  
Raum 200

### Deutsch als Zweitsprache

#### Leitung Programmbereich Martin Fleschenberg

Telefon: (030) 90297-4064  
E-Mail: martin.fleschenberg@ba-tk.berlin.de  
Raum 202

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**

#### Koordination Kurse für Geflüchtete Stephanie Hessing

Telefon: (030) 90297-4051  
E-Mail: stephanie.hessing@ba-tk.berlin.de  
Raum 204

**Individuelle Beratung und Kursempfehlung:  
nach Vereinbarung**

#### Kursbetreuung & Kundenservice Lars Gustmann

Telefon: (030) 90297-4115  
E-Mail: lars.gustmann@ba-tk.berlin.de  
Raum 201

## Leitung

**Leitung der Volkshochschule  
Stefan Feldt**

Telefon: (030) 90297-4060  
E-Mail: stefan.feldt@ba-tk.berlin.de  
Raum 305

**Haushalt und Kassenleitung  
Brigitte Gründel**

Telefon: (030) 90297-4056  
E-Mail: brigitte.gruendel@ba-tk.berlin.de  
Raum 101

**Hausmeister  
Detlev Stassek**

Telefon: (030) 90297-4058,  
**Mobil: (0176) 51271052**  
E-Mail: detlev.stassek@ba-tk.berlin.de  
Raum 105

## Amt für Weiterbildung und Kultur

Das Amt für Weiterbildung und Kultur bietet Ihnen in Treptow-Köpenick mit Volkshochschule, Musikschule, Bibliotheken, Kultur und Museum ein breites Spektrum von Bildungs- und Kulturangeboten. Umfassende Informationen finden Sie auf der Internetseite des Amtes für Weiterbildung und Kultur: [www.berlin.de/bildung-t-k](http://www.berlin.de/bildung-t-k). Den Newsletter des Amtes können Sie ebenfalls auf dieser Internetseite bestellen.

**Annette Indetzki  
Leiterin des Amtes für Weiterbildung und Kultur**

Telefon: (030) 90297-4967  
E-Mail: annette.indetzki@ba-tk.berlin.de



---

### Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin, Volkshochschule.  
Das Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin ist eine Körperschaft des Öffentlichen Rechts.

Verantwortlich  
für den Inhalt: Stefan Feldt, Leiter der Volkshochschule  
Redaktion: Team der Volkshochschule Treptow-Köpenick von Berlin  
Redaktionsschluss Oktober 2020

Gestaltung / Satz: [www.Alles-in-Druck.de](http://www.Alles-in-Druck.de)  
Druck / Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH  
Anzeigen: HEADLINE Werbeagentur Berlin  
Auflage: 5.500 Exemplare

## Das Wichtigste zur Anmeldung

### Teilnahmeberechtigte

An den Kursen der Volkshochschule kann unabhängig von Vorbildung und Beruf jede/r teilnehmen, die/der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Dieses Mindestalter gilt nicht bei Kursen, die speziell für Kinder und Jugendliche angeboten werden. Die bei der Anmeldung ausgestellte Anmeldebestätigung gilt als Teilnahmeberechtigung und ist nicht übertragbar.

### Anmeldung

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu unseren Kursen anzumelden. Unter einer Kursanmeldung verstehen wir die für beide Seiten verbindliche Buchung auf einen freien Kursplatz inkl. Bezahlung. Sie erhalten in jedem Fall eine schriftliche Anmeldebestätigung. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit wir über das Zustandekommen des Kurses entscheiden können.

### Datenschutzbestimmungen

Bitte beachten Sie Information über die Erhebung personenbezogener Daten auf Seite 162.

### Anmeldung rund um die Uhr

- per Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de) (über Web-Benutzerkonto)
- per E-Mail: Schicken Sie eine formlose Mail an [anmeldung@vhstk.de](mailto:anmeldung@vhstk.de) (Kurs, Anschrift, Telefonnummer, SEPA-Mandat, Nachweis auf Ermäßigung)
- per Fax (030) 902 97 - 40 50 oder per Post, am besten unter Verwendung des Anmeldeformulars (s. S. 161)

### Persönliche Anmeldung

Zu den Kassenöffnungszeiten unter Beachtung der Schließzeiten.

### Anmeldung per Post

Ein Anmeldeformular (s. S. 161) erleichtert Ihnen die schriftliche Anmeldung.

### Reservierung

Wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, können Sie sich befristet einen Platz reservieren lassen (ca. eine Woche). Wenn Sie bis dahin nicht gebucht haben, erlischt Ihr Anspruch auf den Kursplatz. Telefonisch ist eine Reservierung unter (030) 90297 – 4055 zu den Öffnungszeiten möglich.

### Anmeldeschluss

Eine Woche vor Kursbeginn entscheiden wir über die Durchführung des Kurses, abhängig von der Belegungszahl. Eine telefonische Nachfrage bei kurzfristigem Interesse lohnt immer, weil wir im Rahmen unserer Möglichkeiten flexibel auf Nachfragen eingehen.

### Bezahlung

Die Bezahlung ist per Bankeinzug (SEPA-Mandat) oder an unserer Kasse per EC-Karte oder in bar zu den Kassenzeiten möglich. Ermäßigungen werden nur bei Vorlage entsprechender Nachweise gewährt.

### Ermäßigung

Ermäßigungen werden bei Vorlage eines gültigen Nachweises gewährt. Dieser muss zur Anmeldung vorliegen.

Nach den "Entgeltvorschriften VHS" des Senats von Berlin haben folgende Personengruppen Anspruch auf ein ermäßigtes Entgelt:

- Empfänger/innen von Sozialhilfe und Grundsicherung
- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II und von Sozialgeld

- Empfänger/innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld
- Empfänger/innen von Wohngeld
- Empfänger/innen des Kinderzuschlages gem. § 6a des Bundeskindergeldgesetzes
- Schulabgänger/innen ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz (längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule)
- Schüler/innen, Fachschüler/innen sowie Studentinnen/Studenten in Vollzeit
- Auszubildende und Praktikantinnen/Praktikanten
- Wehr- und Zivildienstleistende
- noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen

Für einige Veranstaltungen wird ein pauschal ermäßigtes Entgelt erhoben; in diesen Fällen wird keine weitere Ermäßigung gewährt.

### Warteliste

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, können Sie sich in eine Warteliste eintragen lassen. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz kurzfristig abgegeben wird.

### Einstieg in laufende Kurse

Sollten Sie in einen bereits laufenden Kurs einsteigen wollen, kontaktieren Sie bitte die zuständige Programmbereichsleitung, um zu erfahren, ob ein Einstieg noch sinnvoll und möglich ist.

### Ausfall von Kursen

Wird die für einen Kurs erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht, muss die Volkshochschule den Kurs absagen. Auch andere Gründe, wie z. B. Erkrankung des/der Dozenten/Dozentin, können zum Kursausfall und zur kurzfristigen Absage führen. Sie werden in diesen Fällen telefonisch, schriftlich oder elektronisch (bei hinterlegter Mail-Adresse) informiert und erhalten das Entgelt erstattet.

### Abmeldung

Sie können einen gebuchten Kursplatz zurückgeben. Das entrichtete Entgelt wird bei Abmeldungen bis einen Tag vor Kursbeginn erstattet. Dabei wird – unabhängig vom Grund der Rückgabe – eine Stornopauschale einbehalten (vorausgesetzt, das Kursentgelt ist höher als die Pauschale). Der Widerruf der Einzugsermächtigung bei Ihrer Bank gilt nicht als Kündigung. Weiteres in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen (s. S. 158).

### Programmänderung

Änderungen im Programm (Kurse, Themen, Termine, Orte, Kursleitung) können in Ausnahmefällen auftreten und behalten wir uns vor. Den aktuell gültigen Stand erfahren Sie von unseren Mitarbeitern/-innen bzw. finden Sie auf unserer Webseite: [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de)

### Hausordnung

Zu Kursbeginn werden die Teilnehmer/innen über die geltende Hausordnung und den Flucht- und Rettungsplan informiert.

### Gutschein

Sie können einen Gutschein über einen bestimmten Betrag oder für einen ausgesuchten VHS-Kurs erwerben

### Ihre Meinung ist gefragt

Wir freuen uns, wenn Sie uns eine Rückmeldung geben, sei es zum Kurs, zur Ausstattung, zu den Angeboten, über Kursleitende oder zu den Mitarbeiter/innen der Volkshochschule.

## Herzlich willkommen in der Volkshochschule Treptow-Köpenick

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor Ihnen liegt das aktuelle Kursprogramm der VHS Treptow-Köpenick für den Zeitraum **Januar bis Juli 2021**.

Mit diesem Angebot wird die erfolgreiche Arbeit vom VHS-Herbstsemester fortgeführt. Entsprechende Hygienevorschriften wurden und werden beachtet sowie umgesetzt. Die Kursangebote werden nach wie vor nur in Klein- bzw. Kleinstgruppen durchgeführt. Viele unserer Teilnehmenden haben der VHS weiterhin die Treue gehalten und besuchten die zahlreichen Veranstaltungen. Im Frühjahrssemester 2021 bauen wir auf bewährten und stark nachgefragten Formaten auf und bieten zusätzlich neue interessante Kurse und Veranstaltungen an.

Im Programmbereich **Fremdsprachen** werden wieder vermehrt dezentrale Kurse angeboten. Damit kommt die VHS dem Wunsch der Kundinnen und Kunden entgegen, praktisch vor der Haustür, in Wohn- oder auch Arbeitsnähe, Sprachkurse tagsüber oder am Abend wahrzunehmen.

In den Bereichen **Mensch, Gesellschaft, Umwelt** sowie **Kunst und Kultur** arbeiten die Kursleiterinnen und Kursleiter der VHS verstärkt daran, in Ergänzung zu ihren Präsenzkursen Online-Kurse anzubieten. Zum einen sollen damit Eltern, die zu Hause am Abend ihre Kinder betreuen, mehr Möglichkeiten zur Weiterbildung geboten werden. Andererseits können auch bewegungseingeschränkte Menschen virtuell an Naturwanderungen teilnehmen oder Relikte des Kalten Krieges, wie den Atombunker von Erich Mielke in den Gosener Bergen, besichtigen, und gleichzeitig Fragen stellen und miteinander kommunizieren.

Im Programmbereich **Deutsch als Zweitsprache** bieten wir auch in diesem Semester Präsenz- und Onlinekurse an. Die Kurse finden auf den Sprachniveaus von A1 bis C1 statt. Zusätzlich werden Prüfungstrainings für den Deutsch-Test für Zuwanderer, Fertigkeitstrainings sowie Einbürgerungstests angeboten.

Auch im neuen Semester können Sie im Programmbereich **Arbeit und Beruf** aus einer großen Anzahl von Online-Angeboten wählen. Um unser Angebot abzurunden haben Sie jeden Monat die Möglichkeit, Ihr Wissen in einer Xpert-Prüfung unter Beweis zu stellen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern im neuen Programmheft und viel Freude und Erfolg beim Lernen an unserer kommunalen Volkshochschule.

Ihre

**Cornelia Flader**

Bezirksstadträtin für Weiterbildung, Schule, Kultur und Sport



# Mensch Gesellschaft Umwelt



**Leitung Programmbereich:  
Frau Dr. Andrea Kreher**

Telefon: (030) 90297-4063  
E-Mail: [andrea.kreher@ba-tk.berlin.de](mailto:andrea.kreher@ba-tk.berlin.de)  
Raum: 308a

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin

**Individuelle Beratung und  
Kursempfehlung nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice:  
Frau Sandra Lindstädt**

Telefon: (030) 90297-4022  
E-Mail: [sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de](mailto:sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de)  
Raum 306

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin



## Mensch Gesellschaft Umwelt

Geschichte – Zeitgeschichte.....	11
Mensch Gesellschaft Umwelt.....	12
Recht / Finanzen.....	13
Natur / Umwelt / Verbraucherfragen.....	15
Pädagogik / Erziehung / Familie.....	17
Psychologie / Kommunikation.....	17
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur....	19
Naturwissenschaften.....	20

## Veranstaltungsreihe zu den Städtepartnerschaften / Kooperation mit dem Verein „Partner Treptow-Köpenick e.V.“

Treptow-Köpenick – ein Bezirk in Berlin und seine Partner in aller Welt

**Treptow-Köpenick ist der größte der Berliner Bezirke und Teil der lebendigen und weltoffenen Metropole Berlin. Seit vielen Jahren pflegt der Bezirk Beziehungen mit Städten und Kommunen in Deutschland, Europa und in der Welt. Jede der inzwischen zwölf Städtepartnerschaften hat ihre eigene Geschichte, Bedeutung, Intensität und Ausrichtung. Das Spektrum der Aktivitäten reicht von Schüler-austauschen, Sportwettkämpfen und Jugendbegegnungen über Kunstausstellungen und Delegationsreisen bis hin zu Bildungsprojekten und wirtschaftlicher Zusammenarbeit.**

**Das friedliche Miteinander der Menschen, die Stärkung des europäischen Gedankens und eine global nachhaltige Entwicklung leiten den Bezirk Treptow-Köpenick bei seiner Politik der internationalen Partnerschaften. Und doch geht es bei allen Aktivitäten vor allem darum, dass sich Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen begegnen. Ein weltweit vernetztes Treptow-Köpenick, in dem Interkulturalität wertgeschätzt wird, nützt uns allen! Es hält uns dynamisch und steigert die Lebensqualität für seine Bewohnerinnen und Bewohner.**

**Kommunalpartnerschaften leben vom Engagement der Menschen von Ihrem Engagement.**

**In der Veranstaltungsreihe stellt der Partnerverein exemplarisch drei seiner Partnerstädte vor, zu denen besonders intensiv gepflegte Kontakte bestehen:**

**Albinea in Italien, Cajamarca in Peru und Eskişehir-Tepebaşı in der Türkei. Sie sind herzlich eingeladen uns, unsere Arbeit und vor allem unsere wunderbaren Partnerstädte mit ihren Besonderheiten an unterschiedlichen Orten in unserem Bezirk aktiv näher kennen zu lernen.**

### **Albinea – eine literarisch-kulinarische Annäherung an unsere italienische Partnerstadt**

Seit 1997 existiert zwischen Treptow und der norditalienischen Stadt Albinea eine Städtepartnerschaft. Der Hintergrund liegt viel länger zurück: Während des Zweiten Weltkrieges war der aus Treptow kommende deutsche Soldat Hans Schmidt dort stationiert. Er wollte jedoch diesem Krieg ein Ende bereiten und nahm mit anderen deutschen Soldaten Kontakt zu Partisanen auf. Dafür bezahlte er mit seinem Leben. Die Erinnerungen an die Ereignisse und an den unmenschlichen Krieg, aber auch die Versöhnung tragen die Städtepartnerschaft seither. Im Laufe der Jahre wurde die Städtepartnerschaft durch eine Vielzahl von Aktivitäten gelebt: dem Austausch von Künstlern und deren Ausstellungen in beiden Städten, dem Austausch zwischen Sportvereinen und der Teilnahme an Wettbewerben, dem Jugendaustausch im Rahmen der United Games of Nations, Schüleraustauschen, Teilnahme am Winzerfest in Treptow-Köpenick, Reisen von Bürgern in die jeweilige Partnerstadt, dem Austausch von Literatur für die Bibliotheken, Vortragsveranstaltungen an der Volkshochschule sowie weiteren Aktivitäten. Wir wollen in dieser Veranstaltung Albinea kennenlernen und einige Hintergründe zur Partnerschaft erfahren. Lassen Sie sich überraschen: Das Lebensgefühl der Region wird literarisch und kulinarisch spürbar gemacht...

#### **TK-1090-F**

Bezirksbürgermeister Oliver Igel · Rathaus Johannisthal · Sterndamm 102 · Di 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.5.21 · entgeltfrei · 3 UE · 7-20 Plätze

## **Eskisehir-Tepebasi – großer Auftritt der Kunst in unserer türkischen Partnerstadt**

Die Städtepartnerschaft zwischen Treptow-Köpenick und dem Bezirk Tepebasi der türkischen Großstadt Eskisehir besteht seit 2010 und wurde endlich im Jahr 2017 offiziell besiegelt.

Unsere Partnerschaft ist von Beginn an künstlerisch geprägt: Die Tradition des Terrakotta-Symposiums bestimmt das Gesicht von Eskisehir-Tepebasi. Auf öffentlichen Plätzen sowie im Rathaus begegnet man den entstandenen phantasievollen Skulpturen. In jedem Jahr finden der Internationale Kunst-Workshop, das Internationale Poesie-Treffen – beides immer wieder unter Teilnahme von Künstlerinnen und Künstlern aus Treptow-Köpenick – und weitere kulturelle Höhepunkte statt. Künstler/-innen aus Tepebasi besuchten das Festival "Kunst am Spreeknie" und kamen zu einem Poesietreffen nach Schöneweide. 2019 fand die große Ausstellung "Karawane ins Abendland" mit bildenden Künstlerinnen und Künstlern aus beiden Bezirken in der Kommunalen Galerie Alte Schule Adlershof statt, die demnächst mit der Ausstellung "Karawane ins Morgenland" in Tepebasi erwidert werden wird.

Mit einem Sommerfest im August 2019 haben wir die Partnerstadt im Garten der "Novilla" vorgestellt. Daran wollen wir anknüpfen und am selben Ort Kunst aus Tepebasi präsentieren, Sie dazu einladen sich zu informieren und sich selbst in der Terrakotta-Welt auszuprobieren. Es kann also getöpft werden, man kann sich orientalischen Klängen und kulinarischen Überraschungen 'ergeben' sowie von spannenden Partnerschaftsprojekten anregen lassen.

#### **TK-1091-F**

Lutz Längert · Novilla, Hasselwerderstr. 22 · So 14.00 bis 18.00 Uhr · 6.6.21 · entgeltfrei · 4 UE · 7-20 Plätze

## **Peruanischer Kochabend der Städtepartnerschaft Treptow-Köpenick - Cajamarca**

### **Veranstaltungsreihe zu**

Wie kann man eine Region besser kennenlernen als über das kulinarische Erlebnis? Wie kann man besser ins Gespräch kommen über Bräuche und Traditionen als beim geselligen Beisammensein. Aus diesem Grund lädt die Städtepartnerschaft zu einem peruanischen Kochabend ein. Hier wollen wir gemeinsam mit einer peruanischen Köchin (oder einem Koch) landestypische Gerichte zubereiten und gleichzeitig auch die Partnerschaft zwischen unserem Bezirk und Cajamarca vorstellen, die natürlich aus viel mehr besteht als Kochen: beteiligte Einrichtungen wie Kindergärten, Senior/innen Einrichtungen oder Institutionen der außerschulischen Bildungsarbeit tauschen sich aus und lernen voneinander. Dazu lädt der Technische Jugendbildungsverein in Praxis in seine neue Projektküche ein. Der TJP e.V. ist seit 2019 Mitglied der Städtepartnerschaft und kann über den Austausch mit der Partnerorganisation MICANTO berichten.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.staepa-cajamarca.de/](http://www.staepa-cajamarca.de/) und [www.tjp-ev.de](http://www.tjp-ev.de) Speisen und Getränke: 25,00 € pro Person

#### **TK-1092-F**

TJP Technischer Jugendbildungsverein in Praxis e. V., Lobitzweg 1-5 · Fr 17.30 bis 21.15 Uhr · 18.6.21 · entgeltfrei · 5 UE · 7-10 Plätze



© Wirestock - Depositphotos

# ALLES GESCHICHTE?!



Das Deutsche Historische Museum (DHM) mit seinem einzigartigen Objektbestand und die Berliner Volkshochschulen laden Sie herzlich ein, sich in der Veranstaltungsreihe **Alles Geschichte?!** besondere Aspekte der deutschen Geschichte im europäischen Kontext zu erschließen. In zwölf Rundgängen werden wir die Jahrhunderte vom Mittelalter bis zur Gegenwart durchstreifen. Dabei stehen unterschiedlichste Themen im Fokus: Von den Kämpfen um politische Teilhabe, über Redewendungen in ihren Ursprüngen, Widerstand und blinden Gehorsam, Visionen vom Mittelalter, die Geschichte der kleinen Leute bis hin zu besonderen Daten der deutschen Geschichte. Darüber hinaus widmen wir uns auch den Bereichen Mode und Politik, Wohnkultur und Stadtbildern sowie Krieg und Frieden. Einmal mehr begeben wir uns auf Entdeckungsreisen mit neuen Ein- und Ausblicken.

Entgelt: 5,-€ pro Veranstaltung. Dieser Eintritt berechtigt zum ganztägigen Besuch der Dauerausstellung! Bitte melden Sie sich rechtzeitig bei der entsprechenden Volkshochschule an.  
**Veranstaltungsort: Deutsches Historisches Museum, Unter den Linden 2, 10117 Berlin**  
**Treffpunkt: Foyer des Zeughauses an der Kasse/Infostand.**

**Sa „...und Recht und Freiheit“**  
 10.10. 2020 Kämpfe um politische Teilhabe, Freiheits- und Menschenrechte  
 11-13 Anmeldung: infovhs@ba-mh.berlin.de  
 Uhr Kursnummer: MH1.00-001H

**Sa Stadtbilder**  
 10.04. 2021 Architektonische und soziale Entwicklung der Städte und deren Darstellungen  
 11-13 Anmeldung: vhs@ba-pankow.berlin.de  
 Uhr Kursnummer: PA1126F

**Sa „Die Würde des Menschen ist unantastbar“?!**  
 07.11. 2020 Kolonialismus und Rassismus  
 11-13 Anmeldung: service@vhssz.de  
 Uhr Kursnummer: SZ110-009

**Sa Von der Reichsgründung zurück ins Mittelalter**  
 24.04. 2021 Unser Bild vom Mittelalter und mittelalterliche Bilder  
 11-13 Anmeldung: vhs@ba-ts.berlin.de  
 Uhr Kursnummer: TS101.001F

**Sa „Das lassen wir uns nicht durch die Lappen gehen“**  
 05.12. 2020 Redewendungen – Ursprünge und geschichtlicher Kontext (Teil II)  
 11-13 Anmeldung: anmeldung@vhsmitte.de  
 Uhr Kursnummer: Mi1.01-001H

**Sa Napoleon und die Folgen**  
 08.05. 2021 Untergang des alten und Aufstieg des neuen Europa  
 11-13 Anmeldung: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de  
 Uhr Kursnummer: NK-B101b

**Sa „Zerreißt den Mantel der Gleichgültigkeit. Entscheidet Euch, eh' es zu spät ist“**  
 16.01. 2021 Von blindem Gehorsam und Widerstand  
 11-13 Anmeldung: vhs@reinickendorf.berlin.de  
 Uhr Kursnummer: Re1010-F

**Sa „Im Schweiß deines Angesichtes sollst du dein Brot essen“**  
 29.05. 2021 Die Geschichten der kleinen Leute  
 11-13 Anmeldung: anmeldung@vhstk.de  
 Uhr Kursnummer: TK-1000-F

**Sa Vom mittelalterlichen Bürgerhaus zum Plattenbau der DDR**  
 06.02. 2021 Wohnkultur und Wohnverhältnisse im Wandel der Zeiten  
 11-13 Anmeldung: info@vhs-fk.de  
 Uhr Kursnummer: FK1.120

**Sa Von Mühlsteinkragen und Rheingrafenhosen**  
 05.06. 2021 Mode im Kontext von Politik und Wirtschaft  
 11-13 Anmeldung: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de  
 Uhr Kursnummer: CW101-002F

**Sa „Der Kuss von Friede und Gerechtigkeit“**  
 06.03. 2021 Kriegschaos und Friedenshoffnungen – oder: Zwischenkriegszeit ist immer  
 11-13 Anmeldung: info@vhs-spandau.de  
 Uhr Kursnummer: Sp1.005-W

**Sa Daten der deutschen Geschichte: 9. November, 18. März, 27. Januar**  
 19.06. 2021 Daten der deutschen Geschichte in ihren historischen Zusammenhängen  
 11-13 Anmeldung: vhs@lichtenberg.berlin.de  
 Uhr Kursnummer: Li1.01-001F



## Geschichte – Zeitgeschichte

### Alles Geschichte?!

#### Im Schweiß deines Angesichtes sollst du dein Brot essen Museumsführung, Deutsches Historisches Museum

Die Geschichten der kleinen Leute  
Anmeldung: anmeldung@vhstk.de  
Das Entgelt von 5,00 €, das Sie bitte bei Kursanmeldung an die VHS entrichten, berechtigt zum ganztägigen Besuch des Museums.  
Treffpunkt: Foyer des Zeughauses an der Kasse/Infostand

#### TK-1000-F

· Sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 29.5.21 · 5,00 € · erm. 5,00 € · 2 UE  
· 8-10 Plätze

#### Relikte des Kalten Krieges - Onlinekurs

Im Südosten Berlins liegt eine durch die Eiszeit geprägte Dünenlandschaft, was ihr den Namen „Berliner Schweiz“ verlieh. Bereits Hans Kohlhase hielt sich mit seinen Männern im Dickicht der Wälder versteckt. Idyllisch gelegen am See, wo einst die Schillerwarte stand, ließ in den 80'er Jahren des letzten Jahrhunderts, Erich Mielke ein MfS-Dorf erbauen. Der Standort wurde als neue Ausbildungsschule der Hauptverwaltung A (HVA, Spionageabteilung des MfS) aufgebaut. Neben Wohnkomplexen, Kino, Schwimm- und Turnhallen, Betreuungs- und Versorgungseinrichtungen entstanden auch Bunkeranlagen. Mittendrin wurde ein separater Hochsicherheitsbereich mit einem geheimen Atombunker für die HVA Führung errichtet. Markus Wolf hatte nicht nur sein Bett im Bunker, sondern einen eigenen Bungalow auf dem Gelände.

Neben einem Einblick in die 125-jährige Geschichte des Areals erhalten Sie auch Hinweise für eine mögliche Exkursion dorthin.

#### TK-1004-F-On

Myra Frohreich · 3 x Mo/Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 8. bis 24.2.21  
· 91,20 € · erm. 47,10 € · 28 UE · 8-10 Plätze

#### Auf historischen Pfaden um den Kaniswall

Diese Führung kann geschichtsträchtiger nicht sein. Der 200. Geburtstag von Theodor Fontane am 30. Dezember und der 30. Jahrestag des Mauerfalls am 9. November in 2019 bildeten die Grundlage für diese Führung. Auf welchen Wegen mag Fontane gewandert sein, als er über den „Fischer vom Kaniswall“ im 4. Teil seiner Wanderungen durch die Mark Brandenburg schrieb? War Fontane selbst überhaupt jemals dort? Hat es einen Fischer auf dem Kaniswall je gegeben? Wie kam die Staatssicherheit der DDR auf den Kaniswall? Wie wurde das Areal genutzt, und welche Bedeutung hatte es während des kalten Krieges? Antworten auf diese Fragen und Einblicke in die Geschichte dieser Region begleiten diese geführte Wanderung.

Treffpunkt: Gosen, Am Müggelpark, Ahornweg, zwischen GO Tankstelle und Citroen Das Tragen von wetterfester Kleidung, sowie geeignetem Schuhwerk wird empfohlen. Mücken- und Sonnenschutz nicht vergessen. Bitte bringen Sie sich eine Rucksackverpflegung und etwas zum Trinken mit.

#### TK-1005-F

Myra Frohreich · So 13.00 bis 16.45 Uhr · 25.4.21 · 13,00 € · erm. 6,50 € · 5 UE · 7-10 Plätze

#### Moses Mendelssohn in Berlin

Am 30. September 1771, einem Samstag, wurde der jüdische Gelehrte vom preußischen König nach Potsdam eingeladen.

Hierfür holte er sich eine Sondergenehmigung seines Rabbiners ein, um überhaupt reisen zu dürfen. Sein Entgegenkommen, am Shabbat gegen die Ruheverordnung zu verstoßen, wurde nicht honoriert. Dem Aufnahmeantrag Mendelssohns an die preußische Akademie der Wissenschaften wurde negativ beschieden. Dafür wurde er durch das Werk „Nathan, der Weise“ seines Freundes und Schachpartners Lessing unsterblich. Dieser nahm ihn als Vorbild für seinen Nathan. Anlässlich des Geburtstages der jüdischen Gemeinde zu Berlin werden die Berliner Zeit von Moses Mendelssohn, der gemeinsam mit Lessing und dem Verleger Friedrich Nicolai das Triumvirat der Berliner Aufklärung bildete, dargestellt und seine Leistungen gewürdigt.

#### TK-1006-F

Baumschulenweg  
Dr. Maurice Schuhmann · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 12.5.21 ·  
6,40 € · erm. 3,25 € · 2 UE · 7- 9 Plätze

#### Die neue Synagoge im Spiegel der Zeiten Jüdisches Leben in Geschichte und Gegenwart Führung

Einstmals größte Synagoge Deutschlands und für ihre Reformen und außergewöhnliche Architektur weltbekannt, beherbergt die Neue Synagoge heute eine sehenswerte Dauerausstellung, eine Synagoge und ein Bildungszentrum. Im Umfeld befinden sich Institutionen der jüdischen Gemeinde, wie das Gymnasium Moses Mendelssohn. Welchen Einfluss hatte dieser auf die deutsche Geistesgeschichte? Was waren die Verdienste der jüdischen Deutschen für den Fortschritt dieses Landes? Was geschah mit dem Gotteshaus in der Nazizeit und wie konnten Juden im Versteck überleben? Der Besuch der Ausstellung und ein sich anschließender Rundgang in der Umgebung thematisieren die wechselvolle jüdische Geschichte Berlins anhand von Biographien. Dabei wird Bezug genommen auf den aktuellen Antisemitismus.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung in der VHS möglich.  
Treffpunkt: Kasse der Neuen Synagoge, Oranienburger Str. 28-30. Zusatzkosten: Eintritt 5,00 €, erm. 3,50 € Bitte 10 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen.

#### TK-1007-F

M.A. Stilla Zrenner · So 12.00 bis 14.15 Uhr · 18.4.21 · 4,65 € · erm. 4,65 € · 3 UE · 7-10 Plätze

#### Besuch der neuen Dauerausstellung des Jüdischen Museums in Kreuzberg Führung

Das Liebeskind-Museum ist mit seiner außergewöhnlichen Architektur ein Highlight Berlins. Die Führung thematisiert die Entstehung des Museums, die Hintergründe der Architektur und bietet interessante Einblicke in die wechselvolle dt.-jüdische Geschichte. Anhand von Objekten und einzelnen Biographien, Kunst, Religion und Literatur werden die Lebenswelten sichtbar, die von unterschiedlichen Identitätsentwürfen geprägt waren.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung in der VHS möglich.  
Treffpunkt: Eingang des Museums in der Lindenstraße (U-Bhf. Hallesches Tor) Ticket muss separat gelöst werden.

#### TK-1008-F

M.A. Stilla Zrenner · So 11.00 bis 12.30 Uhr · 2.5.21 · 3,10 € · erm. 3,10 € · 2 UE · 7-10 Plätze



### Jüdisches Leben in der DDR

In seinen Erinnerungen berichtet der Rabbiner Martin Riesenburger von der ersten Einsegnung und einer Trauung als Ereignisse der Anfänge der jüdischen Gemeinde nach 1945. Erst vorsichtig formierte sich jüdisches Leben nach dem Überleben und unter dem Eindruck der Shoah. Welche Entwicklung nahm die Jüdische Gemeinde vornehmlich in Ostberlin? Welche Institutionen, wie Synagogen und andere kulturelle Einrichtungen gab es? Welche Rabbiner und Kantoren amtierten dort? Gar mancher Zeitzeuge kann sich an den unvergesslichen Kantor Estrongo Nachama erinnern und die Beziehungen zur Westberliner Gemeinde unter Heinz Galinski. Anhand von Schicksalen, etwa von Julius Meyer, Karl Wolfsohn oder Eva Robinson wird deutlich wie schwierig der Anfang nach 1945 sich gestaltete. Heinz Knobloch und Eva Kemlein wurden zu Chronisten ihrer Zeit und dokumentierten die wechselvolle Geschichte bis hin zum Wiederaufbau der Neuen Synagoge ab 1988 und der Gründung des Centrum Judaicum, das im Mai 1995 feierlich eröffnet wurde. Der Vortrag fokussiert vornehmlich die Geschichte der Ostberliner Jüdischen Gemeinde nach 1945 bis hin zum Zuzug von russischen Juden aus der ehemaligen Sowjetunion in der Phase der Wiedervereinigung.

**TK-1009-F** Baumschulenweg  
M.A. Stilla Zrenner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.5.21 · 5,20 € · erm. 2,60 € · 2 UE · 7-9 Plätze

### Auf den Spuren jüdischen Lebens im Grunewald Führung

Im 19. Jahrhundert avancierte der Berliner Villenvorort Grunewald zum begehrten Domizil von Unternehmern, Künstlern, Kulturschaffenden und Wissenschaftlern jüdisch-deutscher Provenienz. Unter ihnen waren Louis Ullstein, Alfred Kerr, Lion Feuchtwanger, Max Reinhard oder Walther Rathenau, der am 24. Juni 1922 in der Koenigsallee ermordet wurde. Sie prägten mit ihrem Erfolg und ihren Innovationen den künstlerischen Geist und den Fortschritt Berlins und Deutschlands. Als die Verfolgung zunahm, begannen inmitten der idyllischen Wohngegend ab Oktober 1941 am Gleis 17 des Bahnhofs Grunewald die Deportationen von Berliner Juden in Vernichtungslager und Ghettos. Der Rundgang greift historische Zäsuren auf und verbindet diese mit den Biographien berühmter Persönlichkeiten.

Treffpunkt: Koenigsallee/Ecke Erdener Straße (Bus M19/Nähe

S-Bhf Grunewald) Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung in der VHS möglich.

**TK-1010-F**  
M.A. Stilla Zrenner · So 13.00 bis 15.15 Uhr · 27.6.21 · 2,36 € · erm. 2,36 € · 3 UE · 7-10 Plätze

## Recht / Finanzen

### Testament, Patientenverfügungen und Generalvollmacht

Vorsorge kann dem Einzelnen die Angst vor unerwarteten Schicksalsschlägen nehmen. Der Wunsch nach Selbstbestimmung findet seinen Ausdruck in den Instrumentarien des Testaments, der Patientenverfügung und der Generalvollmacht. Während das Testament als letzter Wille die individuelle Erbfolge regelt, schaffen die Patientenverfügung und die Generalvollmacht die Grundlage dafür, dass der individuelle Wille auch bei Handlungsunfähigkeit und Geschäftsunfähigkeit von vertrauten Personen erkannt und von Dritten zu respektieren sein wird. Die Schulung bietet einen Überblick zu den Möglichkeiten und verschafft den Teilnehmenden einen ersten Eindruck über die Möglichkeit der Vorsorge für den Fall der Fälle. Anmeldung oder Reservierung erbeten.

**TK-1030-F** Baumschulenweg  
Jens Christian Göke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.5.21 · 5,30 € · erm. 2,70 € · 2 UE · 7-9 Plätze

### Vortrag zum Arzthaftungsrecht

Viele im Zusammenhang mit einer ärztlichen Behandlung zu Schaden gekommene Patienten fragen sich, ob die Schädigung auf einem ärztlichen Behandlungsfehler beruht und ob sie Anspruch auf Schmerzensgeld und Schadensersatz haben. Behandlungsfehler können überall dort vorkommen, wo Ärzte tätig sind, wie beispielsweise bei einer Operation im Krankenhaus, aber auch im Zusammenhang mit einer Geburt oder beim Zahnarzt. Voraussetzung ist stets, dass der Arzt vom jeweils geltenden fachärztlichen Standard abgewichen und hierdurch ein Schaden entstanden ist. Der Patient muss dies beweisen. Ihm werden von der Rechtsprechung verschiedene Beweiserleichterungen eingeräumt wie beispielsweise beim Vorliegen eines groben Behandlungsfehlers oder eines voll beherrschbaren Risikos. Die Durchsetzung von Ansprüchen

## DAS WILL ICH LESEN!

- Mehr Information.
- Mehr Themen.
- Mehr Hintergrund.
- Mehr Köpfe.
- Mehr Meinung.
- Mehr Parlament.\*

Jetzt auch als E-Paper

Bestellen Sie unverbindlich vier kostenlose Ausgaben.  
Lieferung immer montags druckfrisch per Post.

Telefon 089-8585 3832  
fazit-com@intime-media-services.de • www.das-parlament.de



gegenüber einem Arzt ist entgegen einer weit verbreiteten Ansicht keineswegs aussichtslos. Sie bedarf jedoch einer fundierten Kenntnis des anzuwendenden Rechts. Der Vortrag soll Interessierten einen ersten Einblick in das Thema Arzthaftung vermitteln und ggf. bestehende Hemmungen vor einer Inanspruchnahme eines Arztes beseitigen. Auch soll ein Einblick in die in Betracht kommenden Ansprüche gegeben werden.

**TK-1030-F-Z** Baumschulenweg  
Christian Dobek · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.6.21 · 5,30 € · erm. 2,70 € · 2 UE · 7-9 Plätze

### Wie geht es den Immobilien am Markt 1 Jahr nach Corona?

Lohnt sich der Erwerb einer selbstgenutzten Immobilie? Wie kann ich mit einer vermieteten Eigentumswohnung meine Altersvorsorge verbessern? Was hat sich nach Corona auf dem Immobilienmarkt verändert? Weitere Alternativen, wie Geldanlage auch für ein kleines Budget und Berufsstarter, werden in diesem Kurs aufgezeigt. Welche Auswirkungen hat Corona? Sind Immobilien weiterhin zu teuer? Wann platzt die Immobilienblase? Sie erarbeiten ein Konzept, wie Sie Ihre persönliche Situation gut einschätzen können und für den Erwerb von Eigentum gut vorbereitet sind. Auch jetzt - vielleicht gerade jetzt! Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, bei der Dozentin eine weiterführende Broschüre für 5,00 € zu erwerben.

**TK-1031-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 14.4.21 · 10,25 € · erm. 5,53 € · 3 UE · 7-8 Plätze

### Miete oder Eigenheim? Was ist besser?

#### Teil 1

Der Kurs vermittelt Wissen rund um das Wohnen und ob ich mir eine Immobilie kaufen sollte und kann. Im Einzelnen werden im ersten Teil unserer Verbraucherveranstaltung rund ums Wohnen folgende Themen angesprochen:

1. Berlin – immer teure Mieten? Ausgehend von der Situation am Wohnungsmarkt: Muss ich teure Mieten wirklich bezahlen oder sind die Zinsen so niedrig, dass der Kauf einer eigenen Wohnung oder eines Hauses lohnt? Hat Corona den Immobilienmarkt verändert? Wieviel kann ich mir leisten? Eine Eigentumswohnung? Vielleicht ist doch die Stadtvilla des Bauträgers für mich ideal? Vielleicht am See? Im Grünen? Achtung, wenn ich ins Umland ziehe...!

2. Ja, ich will eine Immobilie kaufen (Selbstnutzer): Wie lese ich Angebote im Internet, Zeitung, Makler? Wie ist die Situation am Markt? Was muss ich als Voraussetzungen mitbringen? Was bieten mir Dienstleister?

3. Vorbereitung auf den Kauf meines Eigenheims: Ist meine Wunschimmobilie den geforderten Preis überhaupt wert? Wie kann ich mich vor bösen Überraschungen schützen? Was macht ein Makler? Kann ich meinem Bauträger vertrauen? Unterstützt mich meine (Haus-) Bank? Was steht im Grundbuch? Wozu benötige ich eine Flurkarte? Aufgepasst in Abteilung II Rechte/Pflichten. Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1032-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.4.21 · 23,90 € · erm. 14,80 € · 7 UE · 12-14 Plätze

### Billige Zinsen - lohnt sich der Kauf einer Immobilie als Geldanlage? Teil 2

Im zweiten Teil unserer Veranstaltungsreihe zu Wohnen, Miete und Eigenheim werden folgende Themen angesprochen:

4. Zur Bewertung von Immobilien benötigt man einen Sachverständigen, aber was kann ich selbst beurteilen? Was kann ich aus den Unterlagen entnehmen (z.B. Grundbuchauszug, Flurkarte)? Kaufe ich nur eine Eigentumswohnung/ein Reihenhaus oder könnte ich mir auch ein Zwei- oder Mehrfamilienhaus leisten?

5. Es geht um Haustypen und es werden einige Regeln für Bau und/oder Kauf unter die Lupe genommen. Kann man sich an "Betongold" verheben? Was macht eine Hausverwaltung für mich? Mit welchen Instandhaltungskosten soll ich rechnen? Kleine Auszüge und Einblicke in eine Renditeberechnung werden angeboten. Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1033-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.4.21 · 21,00 € · erm. 11,55 € · 6 UE · 7-9 Plätze

### Immobilien im Alter- Verkaufen oder vererben? Teil 3

Der dritte Teil der Veranstaltungsreihe rund um die Immobilie beschäftigt sich mit Wohnformen, Wohnkomfort und Umbauten für das Alter.

Sanierungsmaßnahmen und Investitionen stehen an. Kann und will ich mir das unter Umständen auch allein leisten? Altersgerechtes Umbauen, was heißt das für mich? Was passiert, wenn für mich Umbauten/Modernisierungen zu teuer sind? Ist es gut, im Alter schuldenfrei zu sein? Sind Rentner kreditwürdig? Welche Standards sind gegenwärtig etwas Besonderes und was wird an Wohnkomfort vorausgesetzt?

Ist mein Haus/meine Wohnung zu groß?  
Zauberwort: Wohnrecht. Was ist eine Umkehrhypothek? Und was mache ich, wenn meine Kinder mein Haus gar nicht wollen! Gibt es eine Immobilienblase in Deutschland? Ist es dann vielleicht günstiger, jetzt, in dieser Hochphase, mein Haus zu verkaufen? Hat Corona den Immobilienmarkt verändert? Einige Ansätze zur Diskussion... Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1034-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 17.00 bis 19.15 Uhr · 28.4.21 · 10,25 € · erm. 5,53 € · 3 UE · 7-8 Plätze

### Immobilien Geldanlage schlägt DAX Werte im 10 Jahresvergleich

...schreibt die Presse. Und wir forschen, ob die Aussage stimmt: wir vergleichen ob du mit einer vermieteten Eigentumswohnung mehr erwirtschaften kannst als mit deinem



Aktiendepot. Was kann man aus vergangenen Jahren lernen, um für die Zukunft davon zu profitieren. Blick zurück und Blick nach vorn. Welche Prognosen gibt es für deine Zukunft - Geldanlage in Immobilien oder Wertpapierdepot - ein klassische Pro und Contra Spiel. Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, bei der Dozentin eine weiterführende Broschüre für 5,00 € zu erwerben.

**TK-1035-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 10.5.21 · 10,25 € · erm. 5,53 € · 3 UE  
· 7-8 Plätze

**Das Grundprinzip Aktie – taugt sie für meine Geldanlage  
Praktische Übungen anhand eines Musterdepots**

Basiswissen für die Geldanlage in Aktien: Was ist eine Aktiengesellschaft? Wann lohnt meine Aktieninvestition? Wie kommen Aktionäre an ihre Informationen (u.a. am Beispiel der Zeitschrift Börse online oder ARIVA.de), wenn die Inflation die Zinsen auffrisst – sind dann Aktien eine Alternative – Begrifflichkeiten aus der Finanzwirtschaft, wie kann ich meinen eigenen Weg durch den Aktienschungel finden, Anlage eines Musterdepots. Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1036-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 3 x Di 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.4. bis 4.5.21 · 23,50 € · erm.  
14,05 € · 6 UE · 7-9 Plätze

**Altersvorsorge darf nicht mein Problem werden,  
je eher desto besser. Achtung, Teilzeit!  
Leben-Etappen-Analyse Geld**

Das Fundament: Was ist Geld? Rund 20x im Leben kommt jeder mit Finanzthemen in Beziehung. Sind wir allen Situationen ausreichend gewappnet? Wie treffe ich meine Kaufentscheidungen? Wofür gebe ich mein Geld aus (Warenkorb und Preissteigerungen)? Gibt es noch die 3 Säulen der Altersvorsorge? Gelten deren Prinzipien (noch) als tragfähig? Früchte ernten und den goldenen Herbst des Lebens genießen oder „Altersarmut“? Ein Blick auf den Rentenbescheid. Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1037-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 19.4.21 · 10,75 € · erm. 6,03 € · 3 UE  
· 7-8 Plätze

**Stimmt es, dass Frauen cleverer im Umgang mit Geld sind?  
Ein Frauenabend**

Bei Anlageentscheidungen sollen Frauen bessere Entscheidungen treffen, wie steht es bei Ihnen? Wer kümmert

sich bei Ihnen um die Finanzen? Habe ich meine Finanzen im Griff? Dispo und Konsumkredite weg - hin zu neuen Anlagestrategien: Habe ich den Mut in Aktien, Fonds zu investieren? Was sind ETF? Basiswissen für die Geldanlage in Aktien. Was ist eine Aktiengesellschaft? Wann lohnt meine Aktieninvestition? Wie finde ich meinen eigenen Weg? Gern beantwortet die Dozentin allgemeine Wissensfragen. Eine individuelle Beratung kann und wird nicht erfolgen.

**TK-1038-F** Baumschulenweg  
Gesine Riebe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 26.4.21 · 7,50 € · erm. 4,35 € · 2 UE  
· 12-14 Plätze

**Von der Idee zum Patent**

Sie haben einen Geistesblitz und die Welt soll davon erfahren, ohne dass sich andere Ihres geistigen Eigentums ungestraft bedienen können? Hier bekommt der Datenschutz ganz besondere Bedeutung. Je nach dem, was Ihnen bei der Umsetzung wichtig ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Realisierung. Sie lernen in diesem Kurs die Unterschiede von Geschmacks- oder Gebrauchsmuster und einer Patentschrift kennen. Was es mit einer Wort- oder Bildmarke auf sich hat, wird ebenfalls erklärt. Die Inhalte sind:

- Zeitliche Gültigkeit (wann wird etwas zum „Stand der Technik“)
- Örtliche Gültigkeit (national, europaweit oder weltweit)
- Gebühren
- Recherchemethoden
- Ansprechstellen (Recherchebüros, Patentanwälte, Patentamt)

Rechtsauskünfte dürfen in diesem Kurs nicht erteilt werden. Dafür sind ausschließlich Patentanwälte, das Deutsche Patent- und Markenamt (DPMA) oder die Patentgerichte befugt.

**TK-1039-F** Baumschulenweg  
Dieter W. Feuerstein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Do 18.00 bis 20.15 Uhr · 27.5.21 · 8,00 € · erm. 4,10 €  
· 3 UE · 12-14 Plätze

**Natur / Umwelt / Verbraucherfragen**

**Virtuelle Wald- und Kräutererkundung entlang des  
Naturschutzgebietes „Wernsdorfer See“  
Onlinekurs mit Online-Präsenzterminen**

Während des Kurses erfahren Sie Wissenswertes über die unterschiedlichen Lebensräume, die dieses Naturschutzgebiet bietet. Sie lernen das wunderschöne Naturschutzgebiet „Wernsdorfer See“, vor den Toren Berlins, kennen. Mit hinterlegten Tier- und Pflanzenporträts erhalten Sie Einblick in die besondere Flora und Fauna, die dieses Gebiet unter besonderen Schutz stellen ließ. Sie erhalten Tipps und Hinweise zur Planung und Durchführung Ihrer eigenen Exkursion. Je nach Jahreszeit werden Sie dann die Pflanzen

**Gut zu wissen**

Nutzen auch Sie die begehrten  
Programme der Volkshochschule  
für Ihre Werbung



Informationen und Mediadaten  
erhalten Sie jetzt sofort unter

**030/76 67 78 01**

**www.headline-berlin.de**



und Tiere antreffen, die Ihnen in der Materialsammlung vorgestellt werden. Im Frühjahr sieht man Lachmövenkolonien, die einst zu den größten Kolonien Brandenburgs zählten. Ebenfalls kann man Blaukehlchen, Fischadler und Wiedehopfe beobachten. Die als fast ausgestorben betrachtete Wassernuss ist in einigen Winkeln des Sees noch verbreitet, ebenso Krebschere und Froschbiss. Im Spätherbst rasten Kraniche und andere Zugvögel an den Ufern des Sees. Auch der Eisvogel hat hier Quartier bezogen. Als besonderes Highlight dieses Kurses, können Sie den See virtuell überfahren.

#### **TK-1040-F-On**

Myra Frohreich · 6 x So 15.30 bis 17.45 Uhr · 21.2. bis 28.3.21 · 91,20 € · erm. 47,10 € · 28 UE · 7-12 Plätze

#### **Biotopwanderung ums krumme Luch**

Tauchen Sie ein, in ein Stück unberührte Natur. Das sich über eine Strecke von 1,5 km erstreckende Luch, ist eingebettet im Landschaftsschutzgebiet. Sie erfahren geschichtliches der Region, bis hin zur Errichtung des Windparks „Uckley“ an dessen Rand sich das Luch befindet. Dabei lernen Sie auch die besondere Flora und Fauna kennen. Besonderes Augenmerk gilt den Wildpflanzen am Wegesrand, die Sie gemeinsam sammeln und während einer kleinen Rast, verarbeitet auch probieren Strecke: ca. 5,5 km Treffpunkt: Königs Wusterhausen OT Wernsdorf/ Ziegenhals, Bushaltestelle Schulstraße, Bus 733 vom S-Bahnhof Zeuthen oder Königs Wusterhausen oder Bus 428 vom S-Bahnhof Erkner Das Tragen von wetterfester Kleidung, sowie geeignetem Schuhwerk wird empfohlen. Mücken- und Sonnenschutz nicht vergessen. Bitte bringen Sie sich eine Rucksackverpflegung und etwas zum Trinken mit.

#### **TK-1041-F**

Myra Frohreich · So 13.00 bis 16.45 Uhr · 18.4.21 · 13,00 € · erm. 6,50 € · 5 UE · 7-10 Plätze

#### **Nützliches aus dem Garten der Natur**

##### **Von Kräutern und Gewürzen, Bäumen und Wildpflanzen, Honig und Co**

Wussten Sie, dass einst Gewürze wertvoller waren als Gold? Erfahren Sie mehr über die Gewürz- und Kräuterkunde, die einstigen Klostersgärten, die Äbtissin Hildegard von Bingen und über das vergessene Wissen um die Schätze der Natur, die wir wieder in unser Gedächtnis zurückholen wollen. Gewürze werden heute nicht nur zum Aufwerten von Speisen verwendet. Sie werden zunehmend gezielt auch zur Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten und für das Wohlbefinden allgemein eingesetzt. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Kräuter und Gewürze. In Workshops werden, passend zur Jahreszeit, verschiedene Wellness- und Naturpflegemittel hergestellt. Zum Einsatz kommen sowohl frische, als auch getrocknete Pflanzenteile. An jedem Kursabend werden, dem Thema des theoretischen Teils entsprechend, im praktischen Teil des Kurses Naturpflegemittel und Wellnessprodukte hergestellt, die Sie mit nach Hause nehmen können. Kursort ist die Gartenarbeitsschule Köpenick. Der Kurs findet teilweise im Freien statt und ist mit Kräuterwanderungen verbunden. Bitte wählen Sie Ihre Kleidung entsprechend.

#### **TK-1042-F**

Myra Frohreich · 3 x Mi 17.00 bis 20.00 Uhr · 2. bis 16.6.21 · 49,20 € · erm. 26,10 € · 12 UE · 6-7 Plätze

#### **Wald- und Kräuterwanderung durch das Naturschutzgebiet „Krumme Lake“ Berlin Grünau**

##### **Veranstaltung im Rahmen der Senioren-Uni**

Wie ein Rinnsal schlängelt sich der Wasserlauf durch die Berliner Forst. Teils ist das Flussbett trocken. Kaum vorstellbar, dass dieses Biotop in der Millionenmetropole Berlins liegt. Während unserer Wanderung entdecken Sie nicht nur die Kräuter und Bäume am Wegesrand, sondern auch die Tierwelt, die in diesem besonderen Lebensraum beheimatet ist. Strecke: 2 - 4 km Die Wanderung kann je nach körperlicher Verfassung der Teilnehmer gestaltet werden. Treffpunkt: Hanffs Ruf, Rabindronath Tagore Str. 25, von der Straßenbahnhaltestelle Regattastr./ Sportpromenade (Tram 68) ca. 200m entfernt. Das Tragen von wetterfester Kleidung, sowie geeignetem Schuhwerk wird empfohlen. Mücken- und Sonnenschutz nicht vergessen. Bitte bringen Sie sich eine Rucksackverpflegung und etwas zum Trinken mit.

#### **TK-1043-F**

Myra Frohreich · Mi 13.00 bis 16.15 Uhr · 14.7.21 · entgeltfrei · 4 UE · 7-10 Plätze

#### **Gibt's denn schon Pilze?**

##### **Pilzexkursion**

Bei einer entspannten Wanderung entlang des Wuhle-Wanderweges soll dieser Frage auf den Grund gegangen werden. Schon im Frühjahr kann man bei geeigneter Witterung eine ganze Reihe an Pilzen beobachten, darunter natürlich auch Speisepilze. Während der Exkursion wird anhand der vorgefundenen Frischpilze in unterhaltsamer Atmosphäre über die verschiedenen Lebensweisen dieser Organismen gesprochen. Ich lade Sie ein, zu einer spannenden und erkenntnisreichen Reise in die Welt der Pilze. Bringen Sie nach Möglichkeit eine Lupe mit! Teilnahme nur nach Anmeldung bei der VHS Treptow-Köpenick möglich. Treffpunkt: S-Bahnhof Köpenick, Nordseite, Stellingdamm. Entlass voraussichtlich: Kaulsdorfer Straße, Haltestelle Feuersteiner Straße (per Bus zurück zum S-Bhf. Köpenick).

#### **TK-1044-F**

Dr. René Jarling · Fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 30.4.21 · 9,80 € · erm. 4,90 € · 4 UE · 12-20 Plätze

#### **Vogelzug im Erpetal**

Buchfink und Singdrossel sind schon an den Brutplätzen eingetroffen. Viele andere Arten ziehen in ihre Heimat. Meisen, Erlen- und Birkenzeisige, sowie Drosseln nutzen das Erpetal auf ihrer Reise als Nahrungs- und Rastplatz. Wir wollen sie dabei beobachten. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Treffpunkt: S-Bahnhof Hirschgarten

#### **TK-1045-F**

Bernd Steinbrecher · Sa 8.30 bis 11.30 Uhr · 27.3.21 · 13,40 € · erm. 8,20 € · 4 UE · 7-10 Plätze

#### **Brutvögel im Erpetal**

Alle Arten haben ihre Brutreviere besetzt und sind mit Balz und Nestbau beschäftigt. Mit etwas Glück, wollen wir Gelbspötter, Sumpfrohrsänger, Grasmücken, Spechte und Andere in ihrem Verhalten beobachten. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit. Treffpunkt: S-Bahnhof Hirschgarten

#### **TK-1046-F**

Bernd Steinbrecher · Sa 7.30 bis 10.30 Uhr · 15.5.21 · 13,40 € · erm. 8,20 € · 4 UE · 7-10 Plätze



## Pädagogik / Erziehung / Familie

### Gebrauchsanleitung Pubertät I

#### Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet und Spielekonsolen verbringt

Ein durchschnittlicher Neuntklässler verbringt täglich etwa 2 1/2 Stunden spielend oder chattend vor dem Computer oder der Spielekonsole und lässt zusätzlich 3 1/2 Stunden den Fernseher laufen. Mindestens genauso beunruhigend ist, was Jungen so spielen: Counterstrike (erschieße möglichst viele Feinde) oder World of Warcraft, ein Rollenspiel, bei dem jeder fünfte Spieler abhängig wird. Mädchen spielen deutlich weniger, verbringen dafür viel Zeit mit Facebook und Instagram und vertelefonieren ihr Taschengeld. Wie viel ist tolerabel und ab wann wird es gefährlich? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren wie Internetmobbing, Abhängigkeit oder dem Missbrauch seiner Daten? Welche Regeln für cleveres Spielen/Chatten gibt es und wie erreiche ich es, dass mein Kind sich daranhält? Anmeldung erbeten.

**TK-1050-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 13.1.21 · 8,10 € · erm. 4,20 € · 3 UE · 8-19 Plätze

### Gebrauchsanleitung Pubertät II

#### Über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten, Stimmungsschwankungen und Liebeskummer, Sexualität und Verhütung, Depressionen, ADHS und Schulproblemen

Jede/r erinnert sich an die "Himmelhoch-jauchzend-zu-Todebetäubt - Zustände" und den alles verzehrenden Liebeskummer, an fettige Haare und Pickel, an die gemischten Gefühle zum Thema Körperbehaarung und das Bekritteln des eigenen Körpers - zu schlaksig, zu dick, dieser Po und diese Schenkel, zu wenig Muskeln, die Nase! Jede/r erinnert sich an die Anfänge der eigenen Sexualität, an die eigene Disziplin beim Verhüten und wir alle hoffen inständig, dass unsere Kinder nicht ganz so viele Dummheiten machen wie wir damals. Viele Pubertierende hadern mit ihrem Aussehen, beginnen mit Diäten, nehmen Eiweißprodukte, um schneller Muskeln aufzubauen, haben ungeschützten Sex oder versuchen ihre Stimmung oder Schulleistungen mit Medikamenten zu verbessern. Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt konkrete Ratschläge zum Umgang mit Stimmungsschwankungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen, zur sexuellen Aufklärung, zum Essen, aber auch zu Essstörungen. Anmeldung erbeten.

**TK-1051-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.2.21 · 13,40 € · erm. 8,20 € · 4 UE · 8-19 Plätze

### Gebrauchsanleitung Pubertät III

#### Über den cleveren Umgang mit Alkohol

Berichte über Schüler/innen mit Alkoholvergiftung sind keine Seltenheit. Begriffe wie Koma- oder Flatrate-Saufen gehören zum festen Vokabular. Studien belegen, dass jede/r zweite Pubertierende schon einmal betrunken war, 72% so schwer, dass sie danach einen Filmriss hatten. Wie riskant ist das für die

Kinder und wie kann ich mein Kind davor schützen? Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt Tipps zum besseren Verständnis und Umgang mit dem Thema Alkohol (nicht nur) in der Pubertät. Anmeldung erbeten.

**TK-1052-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 10.3.21 · 5,30 € · erm. 2,70 € · 2 UE · 8-19 Plätze

### Gebrauchsanleitung Pubertät IV

#### Joints, Zigaretten und Wasserpfeife

Was kann ich tun, wenn mein Kind kifft oder raucht? "Stimmt es, das einmal in der Woche Wasserpfeife rauchen oder kiffen die Lunge reinigt?" Das ist die häufigste Frage von Schülern zwischen 12 und 17 zu Shisha und Joint. Keine anderen Drogen werden mehr unterschätzt als der Joint und die Shisha. Was tue ich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind kifft? Woran erkenne ich, ob und was mein Kind nimmt? Wie gefährlich sind Kiffen, Wasserpfeife rauchen und Zigarettenkonsum tatsächlich? Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Kind gar nicht erst anfängt, wie unterstütze ich den Ausstieg? Anmeldung erbeten.

**TK-1053-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 21.4.21 · 7,90 € · erm. 4,00 € · 3 UE · 8-19 Plätze

### 100 Jahre Summerhill und antiautoritäre Erziehung

Im Jahr 1921 gründete der britische Pädagoge A. S. Neill in Großbritannien die Internatsschule Summerhill. Diese wurde zum Inbegriff der antiautoritären Erziehung, d.h., einer Erziehung basierend auf den Prinzipien von Selbstregulierung, freiwilliger Unterrichtsteilnahme sowie Erziehung auf Augenhöhe. Die antiautoritäre Erziehung wurde in der Vergangenheit zum Vorbild vieler freier, demokratischer Schulen und Kindergärten, aber auch innerhalb der Familien. Nach der Hochzeit in der Folge von 1968 ist es stiller um das Konzept geworden, u. a., weil einiges davon in der Mainstreampädagogik angekommen ist. Anlässlich des 100jährigen Bestehens der Schule geht es um eine Bestandsaufnahme und Reflektion.

**TK-1054-F** Baumschulenweg  
Dr. Maurice Schuhmann · VHS Lernzentrum · Baumschul-  
enstraße 79- 81 · Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 21.4.21 · 6,40 € · erm.  
3,25 € · 2 UE · 7- 8 Plätze

## Psychologie / Kommunikation

### Empathie: mit dem Herzen hören

#### Übungen und Spiele der Empathischen Kommunikation

Einfühlung ist ein bedeutsamer Schlüssel zur Fülle des Lebens. In der Empathischen Kommunikation geht es im Kern darum, mit den Gefühlen und Bedürfnissen von sich selbst und von anderen Menschen in Verbindung zu kommen und von hier aus das Leben zu gestalten. In Übungen aus der Empathischen/Gewaltfreien Kommunikation, in Schreibprozessen der Selbst-Empathie, in Wahrnehmungsübungen



und Begegnungsspielen erproben und erfahren Sie Empathie als einen Weg zu mehr Lebendigkeit, Präsenz und Spontaneität. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit und Neugier auf das, was in Ihnen sowie in anderen Menschen im jeweiligen Augenblick lebendig ist. Methodische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**TK-1060-F** Baumschulenweg  
Rainer Stolz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 16.45 Uhr · 20. bis 21.2.21 · 57,60 € · erm.  
32,40 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Selbstfürsorgliches Schreiben

Sie lernen verschiedene Wege und Methoden schreibender Selbstzuwendung, Selbstklärung und Selbstbegleitung kennen, um sich sowohl im Alltag als auch in besonderen Situationen schreibend zu unterstützen und die Freundschaft mit sich selbst zu pflegen. Mit Hilfe von Übungen aus dem kreativen und literarischen Schreiben, Ansätzen aus dem Selbstcoaching und Modellen wertschätzender Kommunikation schreiben Sie sich in Räume innerer Bewegungen hinein. Sie erproben Möglichkeiten selbstfürsorglichen Notierens und konstruktiver Gespräche mit Aspekten Ihrer selbst. Und Sie entdecken den Schatz Ihrer Worte im Umgang mit sich, welche Kommunikationsstile, Redewendungen, Begriffe, Bilder und Metaphern Stimmigkeit in Ihnen erzeugen. Dieser Workshop möchte dazu anregen, Schreiben als ein Lebenselixier zu erfahren, das entlastet, in Fluss bringen und Energien freisetzen kann, und Sprache als ein Kraftfeld aus Worten und Bildern, die sowohl erden als auch beflügeln können. Dabei helfen Neugier, Experimentierfreude und Humor. Bitte bringen Sie mit: Schreibutensilien, Unterlage (Klemmbrett oder stabiler Block).

**TK-1061-F** Baumschulenweg  
Rainer Stolz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 16.45 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 57,60 € · erm.  
32,40 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Magie der Düfte - Kraft und Wirkung der ätherischen Öle Eine Veranstaltung im Rahmen der Senioren-Uni

Ätherische Öle aus dem Garten der Natur lassen sich auf unterschiedliche Weise nutzen. Manchmal empfinden wir ihre Düfte betörend, manchmal auch abstoßend. Dabei können Düfte unser Erinnerungsvermögen intensiver als Bilder wecken. Dieser Kurs gibt Ihnen eine Übersicht zur Gewinnung, Herstellung und Verarbeitung ätherischer Öle. Dabei stellen Sie im Kurs mit Ihrer eigenen persönlichen Duftnote einen Pflegeartikel her. Zusätzliche Materialkosten: 5,00 €, bitte direkt an die Dozentin entrichten.

**TK-1062-F** Baumschulenweg  
Myra Frohreich · Mi 14.30 bis 17.30 Uhr · 17.3.21 · entgeltfrei ·  
4 UE · 6-7 Plätze

### Kraft und Wirkung der ätherischen Öle

Wussten Sie, dass es über 100 verschiedene ätherische Öle gibt? Sie besitzen unterschiedliche Wirkungen, von belebend bis beruhigend. Schon Kleopatra wusste, welche betörenden Wirkungen ätherische Öle besitzen, denn im alten Ägypten galten Naturdüfte als wahre Lebenselixiere. In diesem Kurs erlernen Sie ein fundiertes Basiswissen zur Gewinnung, Herstellung und Verarbeitung ätherischer Öle. Bestandteile des Kurses sind neben dem Kennenlernen der ätherischen Öle mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften und Wirkstoffen, auch die Befähigung, zielgerichtet selbst Kombinationen der

unterschiedlichen Öle zu bestimmen und eigene Produkte zu mischen, z. B. Körperbalsam, Öle, Bade- oder Saunamischungen, Naturparfüms, Raumspray oder Duftlampenzusatz. Sie erhalten Hinweise, wie Sie das erlernte Wissen in Ihren Beruf oder Alltag integrieren können - ob für Kita, Schule, Hort, Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen oder für sich selbst. Zusätzliche Materialkosten: 20,00 €, bitte direkt an die Dozentin entrichten.

**TK-1063-F**  
Myra Frohreich · 3 x Mi 17.00 bis 20.00 Uhr · 14. bis 28.4.21 ·  
49,20 € erm. 26,10 € · 12 UE · 6-7 Plätze

### Unser Wald - Apotheke, Rückzugsort und Kraftquelle Kurs mit Präsenz- und Online-Terminen

In diesem Kurs tauchen Sie ein in Orte der Ruhe und Entspannung. Sie erfahren, welche heilenden und gesundheitsfördernden Wirkungen und Eigenschaften die Apotheke Wald besitzt. Mit allen Sinnen die Waldatmosphäre aufnehmen, seine reinigenden Kräfte wirken zu lassen, lässt uns entschleunigen, unsere innere Ruhe finden und Kraft schöpfen. Unsere Vorfahren lebten mit und in dem Wald. Insbesondere die Kelten verehrten die Bäume. Der Wald bot ihnen nicht nur Lebensraum, sondern auch Lebens-, Heil-, und Genussmittel. Ihr Wissen ging leider verloren und rückt erst jetzt langsam wieder in das Bewusstsein der Menschen. Der Kurs soll dazu beitragen, Ihnen das Ökosystem Wald etwas näher zu bringen, die damit verbundenen Kräfte und Wirkungen. Achtsamkeitsübungen bereichern diesen Kurs. Treffpunkt am ersten Kurstag: Gartenarbeitsschule Treptow-Köpenick Materialkosten: max. 20 €, je nach Verbrauch, bitte direkt an die Dozentin entrichten.

**TK-1064-F**  
Myra Frohreich · 4 x Mi 16.30 bis 19.45 Uhr · 5. bis 26.5.21 ·  
53,40 € · erm. 28,20 € · 16 UE · 7-8 Plätze

### Selbstbewusst kommunizieren

Ob im privaten oder beruflichen Umfeld - wer kennt nicht die Situation in der wir uns unverstanden fühlen oder sogar sprachlos sind. In diesem Kurs dreht sich alles um Kommunikation, insbesondere die Kontaktaufnahme und die Angst vor dem "Gegenüber". Wer möchte nicht gern eine interessante Person ansprechen, im Bewerbungsgespräch selbstbewusst und locker auftreten oder mit dem Partner/der Partnerin so kommunizieren, dass beide Seiten sich verstanden fühlen? Der Kurs beschäftigt sich mit der Wahrnehmung der eigenen Angst aber vor allem mit den eigenen Potentialen, die in uns stecken. Jeder von uns kann lernen sich selbstbewusst mitzuteilen und auf diese Weise seine eigenen Ziele schneller und besser zu erreichen. Der Kurs besteht aus zwei Teilen, einerseits das spannende Thema Gesprächsführung sowie alles zur Körpersprache: Was sind eindeutige Signale und was hilft beim Ansprechen oder im Gespräch mit dem Gegenüber? Der zweite Part in dem Kurs widmet sich den Glaubenssätzen, die tief im Inneren verankert sind und mit deren Hilfe Du entweder mutig nach vorn gehen kannst oder Deine Blockaden Dich hindern, Deine Ziele umzusetzen. Mit Hilfe von einfachen Übungen wird das Erlernte gleich praktisch umgesetzt, das eigene Wirken betrachtet und bei Bedarf Hilfestellung geleistet.

**TK-1065-F** Baumschulenweg  
Daniel Prietz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.00 bis 15.45 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 57,00 € · erm. 31,80  
€ · 16 UE · 7-9 Plätze



### Interkulturelle Kommunikation oder was ist in China/Asien anders?

#### - Bildungsurlaub -

Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Einrichtungen und Unternehmen wird interkulturelle und interreligiöse Kompetenz zunehmend zu einer gefragten und wichtigen Schlüsselqualifikation. Ohne Sensibilisierung für kulturelle, religiöse und kommunikative Unterschiede ist der Arbeitsalltag oft nicht mehr zu bewältigen. Themen in diesem Kurs sind: 1. Kulturstandards im Vergleich Was ist Kultur? Was ist "interkulturelle Kommunikation"? Interkulturelle Missverständnisse in Alltag und Beruf, Kulturdimensionen und -standards: Chinesischer/Asiatischer Kulturstandard im Vergleich zu Deutschland. Was ist in China/Asien anders? Schlüsselwörter zu China Tabus - was mögen Chinesen (Asiaten) nicht? Welche Bedeutung hat die Chinesische Sprache? 2. China Knigge Vermeidung von Missverständnissen und Überwindung kultureller Differenzen, allgemeine Sensibilisierung für den Gesprächspartner und Stärkung der Gesprächskompetenz im interkulturellen Kontext.

**TK-1066-F** Baumschulenweg  
Erika Schott-Zückert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo/Di 9.15 bis 16.00 Uhr · 14. bis 15.6.21 · 56,00 € ·  
erm. 30,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

#### Albinea – eine literarisch-kulinarische Annäherung an unsere italienische Partnerstadt

##### Veranstaltungsreihe zu den Städtepartnerschaften / Kooperation mit dem Verein "Partner Treptow-Köpenick e. V."

Seit 1997 existiert zwischen Treptow und der norditalienischen Stadt Albinea eine Städtepartnerschaft. Der Hintergrund liegt viel länger zurück: Während des Zweiten Weltkrieges war der aus Treptow kommende deutsche Soldat Hans Schmidt dort stationiert. Er wollte jedoch diesem Krieg ein Ende bereiten und nahm mit anderen deutschen Soldaten Kontakt zu Partisanen auf. Dafür bezahlte er mit seinem Leben. Die Erinnerungen an die Ereignisse und an den unmenschlichen Krieg, aber auch die Versöhnung tragen die Städtepartnerschaft seither. Im Laufe der Jahre wurde die Städtepartnerschaft durch eine Vielzahl von Aktivitäten gelebt: dem Austausch von Künstlern und deren Ausstellungen in beiden Städten, dem Austausch zwischen Sportvereinen und der Teilnahme an Wettbewerben, dem Jugendaustausch im Rahmen der United Games of Nations, Schüleraustauschen, Teilnahme am Winzerfest in Treptow-Köpenick, Reisen von Bürgern in die jeweilige Partnerstadt, dem Austausch von Literatur für die Bibliotheken, Vortragsveranstaltungen an der Volkshochschule sowie weiteren Aktivitäten. Wir wollen in dieser Veranstaltung Albinea kennenlernen und einige Hintergründe zur Partnerschaft erfahren. Lassen Sie sich überraschen: Das Lebensgefühl der Region wird literarisch und kulinarisch spürbar gemacht...

**TK-1090-F** Baumschulenweg  
Oliver Bezirksbürgermeister Igel · Rathaus Johannisthal ·  
Sterndamm 102 · Di 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.5.21 · entgeltfrei ·  
3 UE · 7-20 Plätze

#### Eskisehir-Tepebasi – großer Auftritt der Kunst in unserer türkischen Partnerstadt

Die Städtepartnerschaft zwischen Treptow-Köpenick und dem Bezirk Tepebasi der türkischen Großstadt Eskisehir besteht seit 2010 und wurde endlich im Jahr 2017 offiziell besiegelt. Unsere Partnerschaft ist von Beginn an künstlerisch geprägt: Die Tradition des Terrakotta-Symposiums bestimmt das Gesicht von Eskisehir-Tepebasi. Auf öffentlichen Plätzen sowie im Rathaus begegnet man den entstandenen phantasievollen Skulpturen. In jedem Jahr finden der Internationale Kunst-Workshop, das Internationale Poesie-Treffen – beides immer wieder unter Teilnahme von Künstlerinnen und Künstlern aus Treptow-Köpenick – und weitere kulturelle Höhepunkte statt. Künstler/-innen aus Tepebasi besuchten das Festival "Kunst am Spreeknie" und kamen zu einem Poesietreffen nach Schöneweide. 2019 fand die große Ausstellung "Karawane ins Abendland" mit bildenden Künstlerinnen und Künstlern aus beiden Bezirken in der Kommunalen Galerie Alte Schule Adlershof statt, die demnächst mit der Ausstellung "Karawane ins Morgenland" in Tepebasi erwidert werden wird. Mit einem Sommerfest im August 2019 haben wir die Partnerstadt im Garten der "Novilla" vorgestellt. Daran wollen wir anknüpfen und am selben Ort Kunst aus Tepebasi präsentieren, Sie dazu einladen sich zu informieren und sich selbst in der Terrakotta-Welt auszuprobieren. Es kann also getöpft werden, man kann sich orientalischen Klängen und kulinarischen Überraschungen 'ergeben' sowie von spannenden Partnerschaftsprojekten anregen lassen.

**TK-1091-F**  
Lutz Längert · So 14.00 bis 18.00 Uhr · 6.6.21 · entgeltfrei · 4  
UE · 7- 20 Plätze

#### Peruanischer Kochabend der Städtepartnerschaft Treptow- Köpenick - Cajamarca Veranstaltungsreihe zu

Wie kann man eine Region besser kennenlernen als über das kulinarische Erlebnis? Wie kann man besser ins Gespräch kommen über Bräuche und Traditionen als beim geselligen Beisammensein. Aus diesem Grund lädt die Städtepartnerschaft zu einem peruanischen Kochabend ein. Hier wollen wir gemeinsam mit einer peruanischen Köchin (oder einem Koch) landestypische Gerichte zubereiten und gleichzeitig auch die Partnerschaft zwischen unserem Bezirk und Cajamarca vorstellen, die natürlich aus viel mehr besteht als Kochen: beteiligte Einrichtungen wie Kindergärten, Senior/innen Einrichtungen oder Institutionen der außerschulischen Bildungsarbeit tauschen sich aus und lernen voneinander. Dazu lädt der Technische Jugendbildungsverein in Praxis in seine neue Projektküche ein. Der TJP e.V. ist seit 2019 Mitglied der Städtepartnerschaft und kann über den Austausch mit der Partnerorganisation MICANTO berichten. Weitere Informationen finden Sie auf [www.staepa-cajamarca.de/](http://www.staepa-cajamarca.de/) und [www.tjp-ev.de](http://www.tjp-ev.de) Speisen und Getränke: 25,00 € pro Person

**TK-1092-F**  
TJP Technischer Jugendbildungsverein in Praxis e. V. · Fr  
17.30 bis 21.15 Uhr · 18.6.21 · entgeltfrei · 5 UE · 7-10 Plätze



## Auf den Spuren einer „glanzvollen Zeit“ am Rande der Großstadt

### Onlinekurs

Begeben Sie sich auf eine virtuelle Reise, entlang des Ufers um das Schmöckwitzer Werder. Sie erfahren Spannendes und Wissenswertes zur Geschichte des Schmöckwitzer Werders im Wandel der Zeit. Ausgrabungen brachten Funde zu Tage, die mit zu den Ältesten Berlins zählen. Einst war die Region so undurchdringlich, dass in den „Schwarzen Bergen“ Hans Kohlhasse mit seinen Mannen Unterschlupf fand. Als 1912 die Uferbahn fertiggestellt, das Adlergestell weiter ausgebaut und der Oder-Spree-Kanal mit seiner imposanten Schleusenanlage immer mehr an Bedeutung gewann, strömten insbesondere an den Wochenenden Heerschaaren von Ausflüglern ins Grüne. Schmöckwitz Werder, und die angrenzenden Gemeinden wurden so immer mehr zum Ausflugs- und Naherholungsgebiet der Berliner. Auch Spekulanten und Großindustrielle aus der Metropole versuchten ihr Glück. Prachtvolle Villen und zerfallene Ausflugslokale prägen noch heute das Bild. Begeben Sie sich auf eine Spurensuche nach steinernen Zeitzeugen, die Zeugnis über eine andere Epoche ablegen und gewinnen Sie Einblicke in das Leben vor über hundert Jahren.

Der Kurs vermittelt einen Überblick über den Wandel des Areals, insbesondere in den letzten 125 Jahren. Sie erhalten Hinweise zur Planung, Aufbereitung und Durchführung Ihrer individuellen eigenen Exkursion sowie hilfreiche Unterlagen in der Dateiablage. Die Inhalte sind für den Transfer in den Berufsalltag der Teilnehmenden aufbereitet und in den Dateiablagen abrufbar.

### TK-1093-F-On

Myra Frohreich · 3 x Mo/Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 1. bis 24.3.21  
· 89,80 € · erm. 46,40 € · 28 UE · 7-10 Plätze

## Wohnen im Weltkulturerbe. Die Britzer Hufeisensiedlung Führung im Rahmen der Senioren-Uni

Die Hufeisensiedlung wurde 1925 von Bruno Taut und Martin Wagner entworfen. Sie wurde als Pioniertat und Aushängeschild des sozialen Wohnungsbaus international berühmt und 2008 als „Siedlung der Berliner Moderne“ zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Wie wohnte es sich damals und heute in dieser Modellsiedlung? Wer zog dort in den letzten Jahren der Weimarer Republik ein?

Was waren die Ansprüche des „Neuen Wohnens“, welche Konflikte entstanden im täglichen Zusammenleben? Welche Folgen hatten und haben die politischen Umbrüche und Wechsel der Eigentums-verhältnisse bis heute? Diesen Fragen vor Ort nachzugehen ist das Ziel unserer Exkursion. Mit dem Historiker Henning Holsten unternehmen Sie einen Gang durch die Anlagen und die Geschichte der Siedlung. Ein Besuch im „Tauten Heim“ mit Ben Buschfeld und im Info-Café des Fördervereins wird einen plastischen und farbenfrohen Einblick in die damaligen und heutigen Wohnverhältnisse geben. Treffpunkt: 14.00 Uhr, U-Bahnhof Blaschkoallee, Ausgang Hufeisensiedlung.

### TK-1094-F

Baumschulenweg

Myra Frohreich · 3 x Mo/Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 1. bis 24.3.21  
· 89,80 € · erm. 46,40 € · 28 UE · 7-10 Plätze

## Naturwissenschaften

### Mathematikauffrischung zur Vorbereitung auf ein Studium

Sie beginnen ein naturwissenschaftliches oder Wirtschaftsstudium und haben vieles aus dem Matheunterricht vergessen, Ihr Lehrer konnte es nicht richtig erklären oder Sie hatten einfach Wichtigeres im Kopf? Durch die Wiederholung und verständliche Vermittlung des Abiturstoffs in Mathematik soll Ihnen der Studieneinstieg erleichtert werden.

Zu den Themen gehören:

- Statistik und Wahrscheinlichkeiten
- Gleichungssysteme
- Funktionen
- Differential und Integralrechnung
- Rekonstruktionen
- Analytische Geometrie
- Zahlensysteme

Tipps und Tricks zur Verwendung onlinebasierter Hilfsmittel runden den Kurs ab, wobei auch das Üben mit Aufgaben nicht zu kurz kommt.

### TK-1100-F

Baumschulenweg

Dieter W. Feuerstein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 6 x Mi 17.45 bis 19.15 Uhr; 4 x Do 17.45 bis 19.15 Uhr  
· 19.5. bis 23.6.21 · 58,00 € · erm. 32,00 € · 20 UE · 8-12 Plätze

## Kompostierplatz

Kampo Terra

**Öffnungszeiten:**

<b>März – Oktober:</b>	
Montag – Freitag	7.00 – 18.00 Uhr
Samstag	9.00 – 12.00 Uhr
<b>November – Februar</b>	
Montag – Freitag	8.00 – 16.00 Uhr

**Fischer GmbH**

Neuenhagener Chaussee (Flora-Gelände) • 15566 Schöneiche  
Tel. 030/64 38 85 23 • Fax 032127655891 • [www.kompoterra.de](http://www.kompoterra.de)

## Druck und Gestaltung für Unternehmen und Privat

Visitenkarten, Flyer, Plakate, Poster, Briefpapier, Umschläge, Postkarten, Broschüren, Prospekte, Kataloge und vieles mehr...

Kostenfreie Beratung & Service  
Professionelle Druck Gestaltung

Telefon: **069 73937-00**

**WIR DRUCKEN ES einfach**  
[www.allesindruck.de](http://www.allesindruck.de)



# Kulturelle Bildung



**Leitung Programmbereich:  
Frau Dr. Andrea Kreher**

Telefon: (030) 90297-4063  
E-Mail: [andrea.kreher@ba-tk.berlin.de](mailto:andrea.kreher@ba-tk.berlin.de)  
Raum: 308a

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin

**Sprechzeit nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice:  
Frau Sandra Lindstädt**

Telefon: (030) 90297-4022  
E-Mail: [sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de](mailto:sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de)  
Raum 306

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin



## Kulturelle Bildung

Fachübergreifende Kurse.....	22
Literatur.....	23
Theaterpraxis.....	25
Malen / Zeichnen / Drucken.....	25
Plastisches Gestalten.....	32
Musik.....	33
Foto-, Film- Medienpraxis.....	35
Handwerk / Kunsthandwerk.....	37
Textilgestaltung / Nähen / Schneidern.....	37



In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### Fachübergreifende Kurse

#### Interior Design - Ihr persönliches Wohnkonzept gestalten

Sie möchten Ihre Wohnräume neugestalten? In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie die Grundlagen der Innenraumgestaltung. Hier bekommen Sie Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen mit dem Fokus Raumwirkung. Dabei gibt dieser Kurs Antworten auf folgende Fragen: Welcher Stilmix passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und mit welchen kleinen Schritten kann ich bereits viel verändern? Der Workshop gliedert sich in zwei Bereiche. Im ersten erlernen Sie theoretisches und praktisches über die Raumgestaltung mit Fokus auf Atmosphäre, Einrichtungsstile, Farben und deren Wirkung, Lichtgestaltung, Materialien und Grundregeln der Einrichtungsgestaltung. Anschließend erarbeiten Sie mit kreativen Techniken aus dem Interior Design Ihr ganz persönliches Wohnkonzept, abgestimmt auf Ihre Räume und persönlichen Wünsche. In angeleiteten, praktischen Teilaufgaben entsteht ein Konzept mit visuell ausgearbeiteten Ideen zu Farben, Materialien und Möbelbeispielen, als Grundlage für die Neugestaltung Ihrer Räume. Der Workshop richtet sich an alle, die mehr zum Thema Inneneinrichtung und Wohnraumplanung wissen möchten, sich generell für Architektur und Innenarchitektur interessieren oder einfach nur Ihr Zuhause neu und individuell gestalten wollen. Im Anschluss an diesen Kurs bietet sich der Besuch des Workshops „Interior Design - Ihre eigene Raumplanung erarbeiten“ an, der im Juni 2021 folgt. Bitte bringen Sie eigenes Zeichenmaterial mit, Schere, inspirierende Wohnzeitschriften und Möbelkataloge (die auch zerschnitten werden können), bunte Papiere, Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben etc. Für Ausdrucke, Materialien und Papier entrichten Sie bitte vor Ort ca. 3 Euro direkt an die Kursleiterin.

**TK-2000-F** Baumschulenweg  
Ines Königsmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 10.00 bis 17.00 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 57,00 € ·  
erm. 31,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

#### Interior Design - Ihre eigene Raumplanung erarbeiten

In diesem Workshop lernen Sie theoretische und praktische Grundlagen für eine stimmige Raumplanung. Zu Beginn erlernen Sie Grundsätze zur Einrichtungsgestaltung, der Anordnung von Möbeln und Accessoires sowie die ergonomischen Richtlinien, erklärt an vielen anschaulichen Beispielen. Im praktischen Teil, der Grundrissplanung und den einzelnen Wandansichten werden die Ideen direkt im Maßstab überprüft, weiterentwickelt und auf Ihren Raum angepasst. Dabei lernen Sie, Räume zu strukturieren, was bei der Möblierung zu beachten ist, Stauraum zu planen, Wände zu gestalten und schwierige Räume zu möblieren. So entsteht Schritt für Schritt Ihre ganz persönliche Raumplanung als Grundlage für die anschließende Umsetzung. Dieser Workshop ist als Anschluss zum Kurs Interior Design-Ihr persönliches Wohnkonzept konzipiert. Die Teilnahme ist auch unabhängig davon möglich. Der Workshop richtet sich an alle, die mehr zum Thema Inneneinrichtung und Wohnraumplanung wissen möchten, sich generell für Architektur und Innenarchitektur interessieren, oder einfach nur Ihr Zuhause neu und individuell gestalten wollen.

**WICHTIG:** Bitte messen Sie Ihren Raum und Ihre Lieblingsmöbel aus, mit Fenstern, Türen und Nischen, sowie der Raumhöhe und bringen die Maße (Höhe x Breite x Tiefe) zum Workshop-Beginn mit!

Bitte mitbringen: Bleistifte, schwarze Fineliner, Buntstifte, Lineal, Dreieck, Schere, bunte Papiere, Farbmuster etc. Für weitere Materialien entstehen Kosten in Höhe von 3,00 €, die Sie bitte an die Kursleiterin entrichten.

**TK-2001-F** Baumschulenweg  
Ines Königsmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 10.00 bis 17.00 Uhr · 5. bis 6.6.21 · 57,00 € · erm.  
31,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

#### Make-Up und Haare - Styling Kurs

##### Anleitung zum optimalen Aussehen für Frauen jeden Alters

Ein stimmiges Gesamtbild kann maßgeblich zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden und Ihrem gesellschaftlichen und beruflichen Erfolg beitragen. Besonders bei einzelnen Anlässen sind bestimmte Styling-Konventionen zu beachten. Ob bei einem Bewerbungsgespräch, bei der täglichen Arbeit oder bei einer Feier. Sie erfahren, welches Make-Up und welche Frisur zu Ihnen im privaten Bereich und im Business Bereich passt. Vom 5-Minuten-Make-Up für jeden Tag bis hin zum Auftreten auf Messen und großen Events. Sie lernen unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt, wie Sie sich für jeden Anlass individuell schminken und welche Optionen für Ihre Haarfrisur bestehen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Bitte entrichten Sie 10,00 € Materialkosten an die Dozentin.

**TK-2006-F** Baumschulenweg  
Christiane Haller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 13.02. 10.00 bis 16.45 Uhr; So 14.02. 10.00 bis  
14.15 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 47,50 € · erm. 27,03 € · 13 UE · 7-9  
Plätze

**TK-2007-F** Baumschulenweg  
Christiane Haller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 26.06. 10.00 bis 16.45 Uhr; So 27.06. 10.00 bis  
14.15 Uhr · 26. bis 27.6.21 · 47,50 € · erm. 27,03 € · 13 UE · 7-9  
Plätze



## Den passenden Stil finden

### Zweiteiliger Wochenendworkshop für Frauen

Einsteigerkurs in die Typ- und Stilberatung. Sie sind mit Ihrem Äußeren nicht zufrieden, möchten sich verändern und brauchen Tipps vom Profi, um Ihre Garderobe zielgerichtet zusammen zu stellen? Oder haben Sie einfach Lust, das Thema Stil für sich zu entdecken? Vielleicht haben Sie sich auch privat oder beruflich verändert und merken, dass Ihr bisheriges Outfit nicht mehr so richtig passt? Dann wagen Sie den Einstieg und lernen Sie, wie Sie sich passend zu Ihrem Typ kleiden sollten. Themen: Die Wirkung von Farben, Bestimmung Ihres Körpertyps, Selbsttests und praktisches Arbeiten in der Gruppe. Sie können bis zu drei Kleidungsstücke mitbringen und prüfen lassen, ob sie darin vorteilhaft aussehen und was eventuell ungünstig für Ihr Erscheinungsbild ist. Fortsetzungstermin - Erweiterte Typ und Stilentwicklung zur Vertiefung und zum weiteren Kenntniserwerb Themen: Übersicht über Stiltypen und ihre Besonderheiten, Stoffmaterialien, ihre Unterschiede und ihre Wirkung als oft unterschätzte Stilmittel, passende Kleiderstile finden. Auch hier arbeiten Sie gemeinsam in einer kleinen Gruppe und können bis zu drei Kleidungsstücke zum Überprüfen mitbringen.

**TK-2009-F** Baumschulenweg  
Gisela Krätzig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Sa 10.00 bis 16.45 Uhr · 29.5. bis 5.6.21 · 57,00 € · erm.  
31,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

## Literatur

### Ein genialer „Kobold“ - die Schriftstellerin Bettina von Arnim (1785-1859) Veranstaltung im Rahmen der Senioren-Uni

Aus einer gebildeten bürgerlichen Familie in Frankfurt am Main stammend, heiratet Bettine – liebevoll der Kobold genannt – 1811 Achim von Arnim und lebt nun bis zu ihrem Tod in Preußen, im Schloss Wiepersdorf in der Mark und in Berlin. Zwischen Romantik, Restauration und revolutionärem Vormärz entwickelt sie sich zu einer bekannten Schriftstellerin, z. B. mit ihren Büchern „Die Gunderode“ oder „Dies Buch gehört dem König“. Sie ist eine der starken Frauen unserer Geschichte, die auch im 20. Jahrhundert Autorinnen wie Christa Wolf oder Sarah Kirsch zur Auseinandersetzung mit ihr anregten.

**TK-2011-F** Baumschulenweg  
Dr. Monika Melchert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mi 14.00 bis 16.15 Uhr · 24.3.21 · entgeltfrei · 3 UE · 7-9  
Plätze

### Bilderbücher für Kinder schreiben und gestalten - Bildungsurlaub -

Sie haben eine Idee für ein Kinderbuch, aber Sie wissen nicht, wie Sie diese umsetzen könnten? Sie wollen Kinderbuchautor werden oder einfach nur Ihrem Kind, Neffen oder Enkel etwas ganz Besonderes schenken? In diesem Kurs werden Sie angeleitet, Schritt für Schritt Ihre eigene Geschichte auszuformulieren, zu bebildern und in Form eines kleinen Büchleins fertigzustellen. Sie lernen verschiedene Erzähl- und Gestaltungsweisen kennen, stellen Ihre eigenen Ideen und Geschichten vor und setzen diese dann individuell um. Der Kurs ist empfehlenswert für zukünftige Kinderbuchautoren, Erzieher

und Therapeuten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte zum 1. Termin mitbringen: einen weichen Bleistift, Papier bzw. eigene Zeichen-/Mal-Utensilien, weitere Materialbeschaffung nach Absprache oder gegen geringe Kosten beim Kursleiter.

**TK-2012-F** Baumschulenweg  
Dr. Hannes Niepold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 6 x Mo 17.30 bis 20.30 Uhr · 12.4. bis 17.5.21 · 82,00 €  
· erm. 44,20 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### Von der Idee zum eigenen Comic-Heft

Sie beschäftigen sich mit den Erzähl- und Gestaltungsweisen des Mediums Comic (Manga/Graphic Novel) und werden individuell angeleitet, ihre eigenen Ideen und Geschichten Schritt für Schritt in Form eines Comic-Heftes umzusetzen. Dabei lernen Sie verschiedene Erzähltechniken, Genres und Zeichenstile kennen und befassen sich mit den Aspekten und Möglichkeiten der Bild-, Seiten- und Heftkomposition, des Timings sowie des Charakter-Designs. Hieraus entwickeln Sie Ihre eigenen Konzepte, Geschichten und Figuren für ein DIN A5-Comic-Heft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, unterschiedlichste, sehr eigene Ansätze/Stile sind möglich und erwünscht.

Im Kursentgelt sind bereits die Kosten für Kopien enthalten. Bitte bringen Sie zum ersten Termin einen weichen Bleistift, Papier bzw. eigene Zeichen-/Mal-Utensilien mit, weitere Materialbeschaffung nach Absprache

**TK-2013-F** Baumschulenweg  
Dr. Hannes Niepold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 5 x Do 17.00 bis 20.00 Uhr · 20.5. bis 17.6.21 · 69,00 €  
· erm. 37,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

### Feinwahrnehmung und Sprachgefühl als Quellen kreativen Schreibens

Wie schmeckt eine Feige? Wie riecht es in einem Treppenhaus? Wie fühlt sich ein Ahornblatt an? Und wenn Sie lesen, dass es gelappt, gezähnt und unterseits auf den Hauptnerven behaart ist, was nehmen Sie dann wahr? Wussten Sie, dass Nachtigallen „schluchzen“? Sprache und Wahrnehmung fordern und vertiefen sich wechselseitig. Neben Unterscheidungsvermögen und Genauigkeit spielen Bilder und Metaphern wesentliche Rollen beim Entdecken und Versprachlichen der Welt. Auch Klang und Rhythmus der Worte und Sätze tragen dazu bei, uns mit den Dingen (um und in uns) in Fühlung zu bringen. In Einstimmungsübungen, sinnlichen Erkundungen, Sprachspielen und Schreibprozessen schulen Sie Ihre Wahrnehmung und trainieren Ihr sprachliches Gespür. Sie fertigen Notizen und Skizzen an und arbeiten an kleinen Formen in Prosa und Lyrik. Textbeispiele dienen der Inspiration, ebenso die kreative Vielfalt der Gruppe, denn jeder Mensch nimmt andere Nuancen wahr und bereichert mit seiner Eigenart das Universum der Sprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Unterlage (Klemmbrett oder stabiler Block) mit.

**TK-2014-F** Baumschulenweg  
Rainer Stolz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
7 x Do 19.00 bis 21.15 Uhr · 22.4. bis 10.6.21 · 71,95 € · erm.  
38,88 € · 21 UE · 7-9 Plätze



### Stil und Sprache - Onlinekurs Kurs mit Online-Präsenzterminen

In diesem Onlinekurs machen Sie sich auf die Suche nach der eigenen Stimme. In Schreibübungen beschäftigen Sie sich mit Wortwahl und Satzbau, mit Tempo und Perspektive, mit dem Szenischen, dem Erzählerischen und dem Lyrischen. Sie lernen, Gefühle auf dem Papier auszudrücken und den Leser mitfiebert zu lassen. Sie untersuchen diese spontan entstandenen Texte bekommen aber auch die Zeit, Ihre vorbereiteten Texte zu besprechen, um künftig mit einer stärkeren und ausdrucksvolleren Stimme schreiben zu können. Der gesamte Kurs findet in der vhs.cloud statt ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)). Vier Mal trifft sich die Gruppe mit der Dozentin im Netz - und natürlich zeigt Ihnen der Kurs auch, wie Sie mit diesen technischen Gegebenheiten umgehen können. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung. Als Browser für den Internet-Zugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Um am Kurs teilzunehmen, müssen Sie sich bei der Volkshochschule, aber auch in der vhs.cloud anmelden. Über die Volkshochschule erhalten sie einige Tage vor Kursbeginn einen Kurscode, mit dem sie sich dann in den Kursraum einloggen können.

**TK-2015-F-On** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · 4 x Do 17.30 bis 20.30 Uhr · 7. bis 28.1.21 · 44,60 € · erm. 23,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Stil und Sprache Tageswerkstatt

In dieser Tageswerkstatt machen Sie sich auf die Suche nach der eigenen Stimme. In Schreibübungen beschäftigen Sie sich mit Wortwahl und Satzbau, mit Tempo und Perspektive, mit dem Szenischen, dem Erzählerischen und dem Lyrischen. Sie untersuchen spontan entstandene Texte bekommen aber auch die Zeit, mitgebrachte Texte zu besprechen, um künftig mit einer stärkeren und ausdrucksvolleren Stimme schreiben zu können. Texte, die besprochen werden sollen, bitte bis 04. Juli an [bettina.hampl@gmail.com](mailto:bettina.hampl@gmail.com) schicken. Diese Texte oder Textausschnitte dürfen eine Seite nicht überschreiten. Bitte bringen Sie mit: Schreibutensilien

**TK-2016-F** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.7.21 · 31,00 € · erm. 18,40 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### Kreativer Schreibtag

Ob erlebt oder erfunden, nur in Bruchstücken vorhanden oder ganz verschwommen – dieses Seminar lockt Ihre Schreibideen heraus. Spielerisch erproben Sie gemeinsam die unterschiedlichsten Genres. Keinerlei Schreiberfahrung ist nötig. Bitte bringen Sie mit: Schreibutensilien

**TK-2017-F** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.2.21 · 30,50 € · erm. 17,90 € · 8 UE · 7-9 Plätze

**TK-2018-F** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 10.00 bis 17.00 Uhr · 30.5.21 · 30,50 € · erm. 17,90 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### Autor/in werden -Onlinekurs Wie veröffentliche ich meine Geschichte?

Schreiben ist eine der schönsten Sachen der Welt. Wer nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Texte verfassen will, muss veröffentlichen. Neben dem Weg über einen Verlagsautor gibt es die Möglichkeiten, sich eine Agentur zu suchen oder den Selfpublishingbereich auszuprobieren. Im Kurs werden die Vor- und Nachteile dieser drei Möglichkeiten besprochen. Dabei lernen Sie, Ihr bereits geschriebenes Buch oder die literarische Idee, die Sie haben, einzuschätzen und den richtigen Ansprechpartner im Literaturbetrieb zu finden. Abschließend schauen Sie aufs E-book und auf „print on demand“ und beleuchten die jeweiligen Verdienstmöglichkeiten als Autor. Der gesamte Kurs findet an drei Abenden in der vhs.cloud statt. Sie benötigen einen aktuellen PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung. Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Kamera und Mikrofon sind von Vorteil. Um am Kurs teilzunehmen, müssen Sie sich bei der Volkshochschule, aber auch in vhs.cloud anmelden. Über die Volkshochschule erhalten sie einen Kurscode, mit dem sie sich dann in den Kursraum einloggen können. Wir empfehlen Ihnen, sich vorab bereits in der vhs cloud zu registrieren:

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php>

**TK-2019-F-On** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Mo 17.00 bis 19.15 Uhr · 1. bis 22.3.21 · 31,35 € · erm. 17,18 € · 9 UE · 6-7 Plätze

### Romanwerkstatt - Online-Kurs in den Osterferien

Sie wollen schreiben oder haben Ihren Text schon begonnen, hängen aber fest? Ist der Roman Ihr Ziel? In dieser Werkstatt finden Sie Ihren Einstieg in die Geschichte bzw. lösen das handwerkliche Problem, das Sie am Weiterschreiben hindert. In jedem Fall bekommen Sie die Möglichkeit, Ihr literarisches Handwerkzeug (neu) kennenzulernen oder zu ergänzen. Figuren, Dramaturgie, Spannung und der Aufbau eines Romans sind Themen des Kurses. Außerdem werfen Sie gemeinsam mit der Kursleiterin einen Blick auf den literarischen Markt, zu Verlagen und Agenturen und besprechen die Möglichkeit des Selfpublishings. Der gesamte Kurs findet in der vhs.cloud statt. Voraussetzungen sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung. Als Browser für den Internet-Zugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Um am Kurs teilzunehmen, müssen Sie sich bei der Volkshochschule, aber auch in vhs.cloud anmelden. Über die Volkshochschule erhalten sie einen Kurscode, mit dem sie sich dann in den Kursraum einloggen können.

**TK-2020-F-On** Baumschulenweg  
Bettina Hampl · Mo bis Do 17.00 bis 20.45 Uhr · 29.3. bis 1.4.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

### Projekt Lebensbuch: Mein Buch über mich - Onlinekurs Onlinekurs mit Online-Präsenzterminen

Sie wollten schon lange damit anfangen, Geschichten aus Ihrem Leben aufzuschreiben? Sie wussten nur nicht genau, wie? Wenn Sie gerne zum Stift (oder zur Tastatur) greifen und



Freude am Austausch mit anderen haben, bietet Ihnen dieser Online-Kurs die Gelegenheit, mit dem biografischen Schreiben in Form eines Lebensbuches zu starten. Im Laufe des Kurses entsteht dabei ein Büchlein, das Sie am Ende Familie, Freund\*innen und sich selbst zum Geschenk machen können. Gleichzeitig kann dies auch der Beginn eines größeren Projekts sein, das Sie später selbstständig weiterführen. Der Kurs bietet über die Vhs- Cloud vielfältige Anregungen für Menschen mit unterschiedlichen Schreiberfahrungen. Dabei steht ein bestärkender und ressourcenorientierter Blick im Mittelpunkt. Niemand schreibt Ihre Geschichte(n) auf, wenn nicht Sie selbst! Neben dem virtuellen Präsenzunterricht erhalten Sie eine individuelle Schreibbegleitung. Um am Kurs teilzunehmen, müssen Sie sich bei der Volkshochschule, aber auch in vhs.cloud anmelden. Über die Volkshochschule erhalten sie einen Kurscode, mit dem sie sich dann in den Kursraum einloggen können.

Wir empfehlen Ihnen, sich vorab bereits in der vhs cloud zu registrieren:

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende.php>

### TK-2021-F-On

Isabel Morgenstern · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.1. bis 24.3.21 · 129,00 € · erm. 66,00 € · 40 UE · 7-8 Plätze

## Theaterpraxis

### Theater spielen II - Proben an Brecht

#### Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihr schauspielerisches Talent erproben, weiterentwickeln oder Schauspieler/in werden? In diesem Kurs schulen Sie Ihre Beobachtungsgabe, lernen Hemmungen abzubauen sowie Körper und Stimme einzusetzen. Die Freude am Spielen steht im Vordergrund. Sie werden von einem erfahrenen Regisseur angeleitet, der, wie Sie, ohne Zeit- und Erfolgsdruck arbeiten und Ihren Hang zum Schauspielerischen entwickeln möchte. Geprobt wird an Szenen und Figuren von Bertolt Brecht. Informationen zu Regisseur Thomas Donndorf finden Sie unter <https://thomas-donndorf.jimdosite.com/> Die geltenden Hygieneregeln werden auch in diesem Kurs durch ein spezielles Konzept des Kursleiters umgesetzt.

### TK-2040-F

Baumschulenweg  
Thomas Donndorf · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 18 x Mo 18.45 bis 21.15 Uhr · 4.1. bis 7.6.21 · 148,80 € · erm. 78,60 € · 54 UE · 8-15 Plätze

## Malen / Zeichnen / Drucken

### EXKURSIONEN

#### Wald/ Baumporträts und Waldansichten Plenair

#### Aquarelle für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Wichtigkeit des Waldes rückt zunehmend in das Blickfeld des Menschen. In entspannender Waldatmosphäre porträtieren Sie Bäume und malen Waldansichten. Sie erhalten Rat zu Fragen der Perspektive und des Bildaufbaus und lernen die Aquarelltechniken der Lasierung und Lavierung kennen. In dem Kurs kommt es vor allem auf den Moment der Handlung an und

nicht auf das finale Fertigstellen des Bildes. Sie lassen bewusst Weißräume zugunsten einer offenen skizzierten Komposition zu. Manchmal trifft auch das Wetter für Sie eine Entscheidung. Bitte mitbringen: Aquarellblock mind. 250 g, ab DIN A 5, Aquarellfarben, Bleistift, Pinsel, Wasserbecher. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt:

1. Tag Ausgang S-Bhf. Treptower Park (Parkseite)
2. Tag Ausgang vor Rathaus Treptow

### TK-2100-F

Betty Stürmer · Sa/So 10.00 bis 13.00 Uhr · 17. bis 18.4.21 · 28,20 € · erm. 15,60 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### TK-2101-F

Betty Stürmer · Mi/Do 10.00 bis 13.00 Uhr · 7. bis 8.7.21 · 28,20 € · erm. 15,60 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### Stralauer Spaziergang Pleinair

#### Aquarelle für Anfänger und Fortgeschrittene

Stralau ist eine Halbinsel mit bewegter Geschichte. Im Kurs lernen Sie die Geschichte der Insel kennen und aquarellieren an besonders interessanten Orten der Insel - Ufersichten mit Schiffen, Parks, Denkmäler und Bäumen. Auch architektonische Veränderungen der Insel durch verstärkte Bebauung in den letzten Jahren werden in Aquarellen thematisiert. Dabei erhalten Sie Hilfestellung zu Fragen der Perspektive und Komposition und lernen die Aquarell-Techniken der Lasierung und Lavierung kennen Bitte mitbringen: Aquarellblock mind. 250 g, ab DIN A 5, Aquarellfarben, Bleistift, Pinsel, Wasserbecher. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: S-Bhf. Treptower Park/Ausgang zum Park

### TK-2102-F

Betty Stürmer · Mi/Do 10.00 bis 13.00 Uhr · 9. bis 10.6.21 · 28,20 € · erm. 15,60 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### Malen zur Tulpenblüte im Britzer Garten

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Im April blühen im Britzer Garten Tulpen und Kirschbäume. Zeit, den Frühling malerisch zu begrüßen! Gerade Tulpen mit ihrer Leuchtkraft und ihrer Vielfalt an Farbverläufen sind ein wunderbares Motiv für Aquarell und Pastell. Ob Sie eine Blüte im Detail erfassen wollen, einen Landschaftsausschnitt malen oder abstrakt arbeiten wollen – im Kurs wird Wert daraufgelegt, die individuellen Fähigkeiten und Talente jedes Einzelnen zu stärken. Sie lernen, ein Bild in mehreren Farbflächen, Lasuren und Lavuren anzulegen, mit Farbe vorzuzeichnen, Farbnuancen zu entdecken und zu mischen. Geklärt werden Fragen zu aquarellspezifischem Material, Pinselsorten und Papierstärken. Sie lernen unterschiedliche Formen des Farbauftrags kennen. Der ausdrucksstarke Einsatz der Warm/Kalt-,Hell/Dunkel- und Komplementärkontraste wird besprochen. Der Kurs wendet sich vor allem an Aquarellmaler. Doch wenn jemand gerne in Pastell arbeiten oder zeichnen möchte, ist das kein Problem. Mitzubringen sind Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellblöcke, Sitzhocker, Wassergefäße und alles, was Sie zum Malen und Zeichnen brauchen. Treffpunkt:11.00 Uhr, Eingang Mohringer Allee, im Café rechts vom Eingang.

Die Eintrittsgelder sind nicht im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein leichtes Malbrett, Zeichen- und Pastellstifte, Wassergefäße, Klapphocker



### TK-2103-F

Katja Sittig · Mo bis Do 11.00 bis 17.00 Uhr · 29.3. bis 1.4.21 · 103,80 € · erm. 53,40 € · 32 UE · 7-9 Plätze

#### **Malen und Zeichnen auf der Pfaueninsel, im Glienicker Park und im Garten der Max Liebermann Villa für Anfänger und Fortgeschrittene**

Der Glienicker Park, als Juwel der klassizistischen Gartenkunst, bietet viele Gelegenheiten zum Verweilen und Malen. Im weiteren Verlauf des Kurses erkunden Sie Orte auf der Pfaueninsel. Die Molkerei, der Luisentempel, der Jagdschild, das Kavaliershaus bieten von außen, im Einklang mit der Parklandschaft, eine einzigartige Kulisse. An den letzten beiden Tagen erkunden Sie den Garten, die Ausstellung und das Café der Max Liebermann Villa, deren Seeblick einlädt, Liebermanns Motive malerisch neu zu entdecken. Gemeinsam mit der Kursleiterin wählen Sie Bildmotive aus und besprechen die Komposition. Im Kurs werden die individuellen Fähigkeiten und Talente jedes Einzelnen gestärkt. Sie lernen, ein Bild in mehreren Farbflächen, Lasuren und Lavuren anzulegen, mit Farbe vorzuzeichnen, Farbnuancen zu entdecken und zu mischen. Aquarellspezifische Materialfragen, Pinselsorten und Papierstärken werden besprochen. Sie lernen unterschiedliche Formen des Farbauftrags kennen. Der Einsatz der Warm/Kalt-, Hell/Dunkel- und Komplimentärkontraste zu Gunsten der Komposition wird erörtert. Der Kurs wendet sich vor allem an Aquarellmaler/innen. Wenn jemand gerne in Pastell arbeiten oder zeichnen möchte, ist das auch kein Problem. Die Eintrittsgelder sind nicht im Entgelt enthalten. Treffpunkte:

Dienstag, Eingang zum Glienicker Schlosspark, Greifentor, Haltestelle Schloss Glienicke (Bus 316 vom S-Bhf. Wannsee, Richtung Glienicker Brücke) Mittwoch und Donnerstag, 10.45 Uhr an der Fähre zur Pfaueninsel (Bus 218 vom S-Bhf. Wannsee bis Haltestelle Pfaueninsel), Fahrgeld 4 Euro, Freitag am Eingang zum Garten der Max Liebermann Villa, Eintritt 10 €, erm. 5 €.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein leichtes Malbrett, Zeichen- und Pastellstifte, Wassergefäße, Klapphocker.

### TK-2104-F

Katja Sittig · Di bis Fr 11.00 bis 17.00 Uhr · 6. bis 9.4.21 · 103,80 € · erm. 53,40 € · 32 UE · 7-8 Plätze

#### **Malen und Zeichnen auf der Pfaueninsel, im Glienicker Park und im Garten der Max Liebermann Villa für Anfänger und Fortgeschrittene**

Treffpunkte:

Montag, Eingang zum Glienicker Schlosspark, Greifentor, Haltestelle Schloss Glienicke (Bus 316 vom S-Bhf. Wannsee, Richtung Glienicker Brücke) Dienstag und Mittwoch, 10.45 Uhr an der Fähre zur Pfaueninsel (Bus 218 vom S-Bhf. Wannsee bis Haltestelle Pfaueninsel), Fahrgeld 4 Euro, Donnerstag und Freitag am Eingang zum Garten der Max Liebermann Villa, Eintritt 10 € erm. 5 €.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein leichtes Malbrett, Zeichen- und Pastellstifte, Wassergefäße, Klapphocker.

### TK-2105-F

Katja Sittig · Mo bis Fr 11.00 bis 17.00 Uhr · 5. bis 9.7.21 ·

129,00 € · erm. 66,00 € · 40 UE · 7-8 Plätze

#### **Malen und Zeichnen im Treptower Park und Umgebung für Anfänger**

Der Treptower Park bietet viele spannende Motive. Sie malen im Park, am Spreeufer und auf der Insel der Jugend. Motive und Bildkomposition werden gemeinsam besprochen. Sie erhalten eine Einführung in die Basics des Aquarells, z. B. den Einsatz von Licht u. Schatten und dem Anlegen von Flächen- und Tiefenwirkung. Neben den Besonderheiten des Aquarellierens gegenüber anderen Malweisen erfahren Sie einiges über die vielfältigen Möglichkeiten von Komplimentär-, Simultan-, Warm-Kalt, Hell-Dunkelkontrasten. Sie lernen darüber hinaus, besondere Techniken des Aquarells wie Lasur, Lavur, Trockenlasur, Nass-in-Nass- Malerei gezielt für Tiefe und Leichtigkeit des Bildes miteinander zu kombinieren. Zuerst werden schnelle Skizzen angelegt und später ein Motiv ausgewählt, an dem Sie über längere Zeit arbeiten. Treffpunkt: S-Bahnhof Treptower Park, Ausgang zum Park hin Bei schlechtem Wetter (Regen) ist der Treffpunkt in der VHS, Baumschulenstraße 79-81 Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein leichtes Malbrett, Zeichen- und Pastellstifte, Klapphocker.

### TK-2106-F

Katja Sittig · Mo bis Fr 14.00 bis 18.00 Uhr · 12. bis 16.7.21 · 81,75 € · erm. 42,38 € · 25 UE · 7-9 Plätze

#### **Malen zur Seerosenblüte im Britzer Garten für Anfänger und Fortgeschrittene**

Am Irissee im Britzer Garten finden sich viele gute Plätze zum Seerosenmalen. Dieses Motiv eignet sich besonders, um Spiegelungen und Lichtreflexe malen zu lernen. Motiv und Bildkomposition besprechen Sie gemeinsam mit der Dozentin. Materialfragen, Farbauftrag, Anlegen von Flächen und Kontrasten sowie das Mischen von Farbnuancen und Lasuren sind Themen des Kurses. Treffpunkt: am Eingang Mohringer Allee Die Eintrittsgelder sind nicht im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein leichtes Malbrett, Bleistift, Wassergefäße, Klapphocker.

### TK-2107-F

Katja Sittig · Di bis Fr 11.00 bis 17.00 Uhr · 20. bis 23.7.21 · 103,80 € · erm. 53,40 € · 32 UE · 7-9 Plätze

#### **Inhouse Kurse**

#### **Grundlagen des Malens mit Acryl-, Pastell- und Aquarellfarben**

##### **für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Malerei. Sie erfahren, wie man ein Bild ausdrucksstark anlegt und gestaltet. Stil und Motiv wählen Sie selbst. Zum Kurs bringen Sie bitte eine Bildvorlage mit Landschaftsmotiven Ihrer Wahl mit. Bildausschnitt und Komposition werden besprochen. Im Kurs lernen Sie, die Wirkung von Farbkontrasten hell/dunkel, warm/kalt, lasierende und pastose Texturen, klassische und moderne Malweisen für Ihre eigene Bildidee einzusetzen. Sie schulen Ihr Auge beim Erkennen von Farbnuancen und gewinnen Sicherheit im Mischen. Sie lernen, verschiedene Formen des Farbauftrags für sich zu nutzen, Raum zu lassen und die Dynamik des Farbauftrags zu Gunsten Ihrer Bildkomposition einzusetzen. Bei Fragen zur Perspektive und Proportionalität steht Ihnen die



Kursleiterin gern zur Seite. Die Klärung spezifischer Materialfragen zu Acryl-, Aquarell und Pastell sind Teil des Kurses. Im Kurs wird Wert daraufgelegt, Sie in Ihrer individuellen Ausdrucksweise und in Ihren Talenten zu bestärken.

Bitte bringen Sie mit: Malmittel Ihrer Wahl, dazugehörige Malblöcke und Leinwände.

**TK-2108-F** Baumschulenweg  
Katja Sittig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 11.1. bis 19.4.21 · 111,90 € · erm. 59,93 € · 33 UE · 7-9 Plätze

**TK-2109-F** Baumschulenweg  
Katja Sittig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 26.4. bis 14.6.21 · 72,30 € · erm. 39,23 € · 21 UE · 7-9 Plätze

## Acrylmalerei

### Einführung in das Malen mit Acrylfarben

Acrylmalerei ist nicht so schwer und kompliziert, wie es sich anhört. Sie brauchen lediglich gute Laune, die Lust, sich kreativ zu betätigen und ein bisschen Mut zum Experimentieren. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Techniken anzuwenden, wie z. B. die Tropftechnik mit Spiritus, die Folientechnik, die Spritztechnik und das Arbeiten mit Gelgrundlage.

Bitte bringen Sie mit: Pinsel für das Malen mit Acrylfarben, einen großen Flachpinsel (3 -5 cm) und einen Fön. Für Farben, Gel, Papier, Spiritus und Klebeband entrichten Sie bitte 7,00 € direkt an die Dozentin.

**TK-2110-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 11.00 bis 16.00 Uhr · 27. bis 28.3.21 · 44,60 € · erm. 25,70 € · 12 UE · 7-9 Plätze

## Mischtechnik

Mischtechnik schafft durch Kombination von verschiedenen Farbschichten eine neue Dimension: Aquarell mit Tusche, Acryl mit Pastellkreide, Acryl mit Öl und Kollagieren mit Farbe und Zeichnung. Dabei entstehen besonders wegen der Schichten-Transparenz überraschende Effekte. Um den Farbauftrag auch solide zu gestalten, hilft zwar zunächst die Faustregel "fett auf mager" doch zum Gelingen braucht es Anleitung und Übung. Diese erhalten Sie im Kurs. Darüber hinaus ist der Besuch einer Ausstellung als Inspiration im Rahmen des Kurses vorgesehen

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bitte bringen Sie mit: Ihr eigenes Material (Papier, Farben, Tusche usw.)

**TK-2111-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Di 15.00 bis 18.00 Uhr · 16.2. bis 20.4.21 · 108,60 € · erm. 58,20 € · 32 UE · 7-9 Plätze

## Farbpigmente in der Öl-, Acryl- und Eitemperamalerei Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Pigmente sind der farbgebende Bestandteil einer Farbe. Sie werden in der Natur abgebaut oder künstlich erzeugt. Im Kurs lernen Sie organische und anorganische Pigmente, ihre Herkunft, Geschichte und vielfältige Anwendung in der Malerei kennen. Im praktischen Teil arbeiten Sie mit diversen Bindern, Malmitteln und Grundierungen, erfahren Grundlegendes über die Farbherstellung und gehen auf imaginäre Entdeckungsreise

in die Ateliers alter Meister. Bitte bringen Sie mehrere kleine Leinwände, Acrylmalblöcke, Packpapier, Pinsel, Spachtel, Schwämme, Arbeitshandschuhe und die Pigmente Ihrer Wahl mit. Die Kursleiterin stellt ein Set an Pigmenten und Malmitteln, aus welchem Sie bei Bedarf Ihre Ausrüstung gegen einen geringen Aufpreis aufstocken können.

**TK-2112-F** Baumschulenweg  
Katja Sittig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 13.00 bis 17.00 Uhr · 17. bis 18.4.21 · 36,50 € · erm. 20,75 € · 10 UE · 7-9 Plätze

## Kreative Malwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist die Malerei in verschiedenen Techniken (Acryl, Aquarell, Tempera, Pigmentmischungen). Arbeitsgrundlage können thematisch arrangierte Stillleben, organische Formen oder freie Themen sein. Über das Zeichnen erschließen Sie sich Ihren Formenfundus und finden spannende Bildkompositionen. Zeichentechniken und zeichnerische Herangehensweisen (konstruktiv/impressiv/expressiv) werden vorgestellt und erprobt. Durch das Mischen von Farben, ausgehend von den Grundfarben, entdecken Sie Ihre individuellen Farbklänge. Mischtechniken und das Arbeiten auf ungewöhnlichen Malgründen wecken die Lust am Experimentieren.

Arbeitsmaterial, wie vielfältige Papiere, Zeichenmaterial, Spachtel, Pinsel und Farben werden zur Verfügung gestellt Für Material entrichten Sie bitte 10,00 € an die Dozentin. Arbeitsmaterial, wie vielfältige Papiere, Zeichenmaterial, Spachtel, Pinsel und Farben, werden zur Verfügung gestellt.

**TK-2113-F** Altstadt-Kietz  
Angelika Ludwig · Alte Möbelfabrik e.V. · Karlstraße 12 · 10 x Di 19.00 bis 21.15 Uhr · 9.2. bis 27.4.21 · 118,50 € · erm. 60,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Malen und Zeichnen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Anhand von Naturstudien schulen Sie Ihren Blick, erlernen exaktes Zeichnen, modellieren mit Licht und Schatten und erwerben Grundkenntnisse der Perspektive und Komposition. Nach Wunsch probieren Sie anhand konkreter Motive verschiedene klassische und neue Maltechniken aus: malen mit Lasuren in Öl- und Acrylfarben oder "ala prima", plastisches Gestalten mit Spachtelmassen, arbeiten mit Pastellkreiden und Aquarell. Der Kursleiter geht individuell auf die Teilnehmer/innen ein und legt, wo nötig, selber Hand an, damit Ihnen Ihre Arbeit so gelingt, wie Sie sich das vorstellen. Sie können eigene Malutensilien nutzen oder sich hochwertige Farben und Pinsel vom Kursleiter ausleihen. Beispiele von Arbeiten von Kursteilnehmer/innen finden Sie im Internet auf der Webseite des Künstlers. Für grundierten Malkarton sind 2,00 € pro Blatt an den Dozenten zu entrichten.

**TK-2114-F** Baumschulenweg  
Julius Popov · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 23.04. 19.00 bis 21.15 Uhr; Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 23. bis 25.4.21 · 67,70 € · erm. 37,78 € · 19 UE · 7-9 Plätze

**TK-2115-F** Baumschulenweg  
Julius Popov · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 11.06. 18.00 bis 21.00 Uhr; Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 11. bis 13.6.21 · 71,00 € · erm. 39,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze



**TK-2116-F** Baumschulenweg  
Julius Popov · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Fr 25.06. 18.00 bis 21.00 Uhr; Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 25.  
bis 27.6.21 · 71,00 € · erm. 39,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

### Malen und Zeichnen von a - O

#### Klassische & neue Maltechniken. Öl, Acryl, Pastell, Aquarell. Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Interessierte an Öl- und Acrylmalerei können sich in altmeisterlicher Maltechnik – Untermalung in Grisaille (Graumalerei) und Übermalen mit farbigen Lasuren üben, oder wenden die „ala prima“ Technik an. Liebhaber von Aquarell arbeiten nach Belieben klassisch-lavierend oder „nass in nass“. Für die Pastellmaler steht speziell grundierter hochqualitativer Malkarton zu Verfügung. Anhand von Stillleben erlernen Sie exakt zu zeichnen sowie mit Licht und Schatten Volumen wiederzugeben. Ihr Blick wird geschult, Formen und Farben genau wahrzunehmen. Sie erlernen Grundregeln der harmonischen Farbgebung, die Wirkung der Komplementärfarben sowie das Mischen der Farben auf der Palette; lernen Regeln der Komposition sowie die notwendigsten Themen der Perspektive und ihre praktische Anwendung kennen. Gezeigt werden verschiedene Maltechniken: das weiche Vermalen der Farbverläufe, Einsatz unterschiedlicher Pinsel, Spachtel und Malstock; die Wirkung von Malhilfsmitteln wie Lösungsmittel, Trocknungsverzögerer oder -beschleuniger, Spachtelmassen etc. Der Kursleiter geht individuell auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein und legt hier und da selber Hand an.

Besuchen Sie die Webseite des Künstlers, um Arbeitsbeispiele zu sehen „[www.juli-art.de](http://www.juli-art.de)“. Für grundierten Malkarton entrichten Sie bitte 2,00 € pro Blatt an den Dozenten.

**TK-2117-F** Rahnsdorf/Hessenwinkel  
Julius Popov · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee  
362/Lutherstraße · 6 x Mi 10.00 bis 15.00 Uhr · 14.4. bis 19.5.21  
· 141,60 € · erm. 72,30 € · 36 UE · 7 Plätze · ↻

**TK-2118-F** Rahnsdorf/Hessenwinkel  
Julius Popov · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee  
362/Lutherstraße · 6 x Mi 10.00 bis 15.00 Uhr · 26.5. bis 30.6.21  
· 141,60 € · erm. 72,30 € · 36 UE · 7 Plätze · ↻

### Malen und Zeichnen

#### Objekt - Farbe - Perspektive - Stillleben

Erlernen Sie die Grundlagen des künstlerischen Gestaltens, wie räumliches Zeichnen, den Einsatz der zeichnerischen Mittel, die farbige Gestaltung und die Arten des Farbauftrages. Sie beschäftigen sich mit dem Aufbau und der Komposition eines Bildes. Da sich die künstlerische Beratung den individuellen Kenntnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer/innen anpasst, ist der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen sowie zur Aufbereitung einer Bewerbermappe geeignet. Your course instructor can answer your questions in English as well.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenkarton DIN A3 oder größer, Bleistifte oder Zeichenkohle/-kreide. Weiterer Materialbedarf in Absprache mit dem Dozenten.

**TK-2119-F** Baumschulenweg  
Michael Hegewald · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 8 x Mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 6.1. bis 10.3.21 · 108,60 €  
· erm. 58,20 € · 32 UE · 7-9 Plätze

### Freie Grafik und Malerei

Die Freude an der eigenen Kreativität ist die wichtigste Voraussetzung für die Kursteilnahme. Durch die umfangreiche Vermittlung künstlerischer Grundlagen wie Komposition, Gestaltungslehre, Perspektive und Farbenlehre sowie Zeichen- und Materialtechniken wird es möglich, frei und individuell zu zeichnen und zu malen. Mit den erlernten Fähigkeiten arbeiten Sie an Landschafts- und Architekturmotiven, am Porträt, am Stillleben, und entwickeln Ihre eigene künstlerische Handschrift. Dabei gibt Ihnen die Gruppe der anderen Malenden Anregung, Freude und Schöpferkraft.

Bitte bringen Sie mit: DIN A3 (oder größer) Zeichenkarton ca.180g/m, Bleistifte ab 2 B, Radiergummi, Zeichenkohle, Knetgummi, Fixierspray.

**TK-2120-F** Baumschulenweg  
Michael Bock · Treptow-Kolleg · Kieffholzstraße 274 · 12 x Mi  
17.30 bis 19.45 Uhr · 10.2. bis 12.5.21 · 96,60 € · erm. 49,80 €  
· 36 UE · 12 Plätze · ↻

### Freie Grafik und Malerei

**TK-2121-F** Baumschulenweg  
Michael Bock · Treptow-Kolleg · Kieffholzstraße 274 · 5 x Mi  
17.30 bis 19.45 Uhr · 19.5. bis 16.6.21 · 42,00 € · erm. 22,50 €  
· 15 UE · 12 Plätze · ↻

### Malen und Zeichnen

#### Stillleben für Anfänger und Fortgeschrittene

Erlernen und vertiefen Sie Ihre handwerklichen Fähigkeiten im Umgang mit unterschiedlichen Mal- und Zeichenmaterialien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Stillleben, es werden aber auch Naturstudien und Porträtzeichnen vermittelt. Sie erfahren, wie Sie mit Linien, Strichen, Punkten, Schraffuren und Schattierungen Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck schaffen können. Neu in diesem Kurs ist der Besuch von ausgewählten Ausstellungen mit Zeichnen vor Ort.

Bitte mitbringen: Skizzenheft, Bleistifte HB-8B Für Material entstehen Zusatzkosten in Höhe von 5,00 €, die Sie bitte an die Dozentin entrichten. Arbeitskleidung wird empfohlen.

**TK-2122-F** Baumschulenweg  
Sibylle Meister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 8 x Mo 15.00 bis 17.15 Uhr · 18.1. bis 22.3.21 · 82,80 € · erm.  
45,00 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2123-F** Baumschulenweg  
Sibylle Meister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 9 x Mo 15.00 bis 17.15 Uhr · 12.4. bis 14.6.21 · 99,00 € · erm.  
53,33 € · 27 UE · 7-9 Plätze

### Auf den Spuren des Impressionismus -

#### Malen wie die Impressionisten

#### Draußen und Drinnen

„Mein Ehrgeiz beschränkte sich darauf, etwas von dem, was vorbeizieht, festzuhalten. Etwas! Sogar dieser Ehrgeiz ist noch maßlos.“ (Berthe Morisot) Die impressionistische Malerei ist geprägt von Licht und Leichtigkeit. Impression - heißt Eindruck und war in der Geschichte der Malerei eine Revolution. Sie beschäftigen sich mit den Werken von Claude Monet, Paul Cézanne, Berthe Morisot, Eva Gonzalès und Camille Pissarro. Durch das Kopieren eines impressionistischen Bildes, lernen Sie in aktiver Betrachtung Technik und Farbgebung kennen. Im



engeren Umkreis der VHS entdecken Sie impressionistische Motive und malen - wie es für den Impressionismus charakteristisch ist - an 2-3 Terminen draußen. Der Kurs vermittelt gesellschaftlich-biographisches Wissen um die einzelnen Künstler/innen und hilft Ihnen dabei, ihre Bilder komplexer zu verstehen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellblock A3 (möglichst ab 250 g), Aquarellfarben in guter Qualität, Gouache, Pastelle, Aquarellpinsel, Bleistift.

**TK-2124-F** Baumschulenweg  
Betty Stürmer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 5 x Di 18.00 bis 20.15 Uhr · 4.5. bis 1.6.21 · 52,50 € · erm.  
28,88 € · 15 UE · 7-9 Plätze

## Expressionistische Malerei Grundkurs

Expressionismus bringt eine seelische Erregung zum Ausdruck (Expression). Die Erregung schlägt sich nieder in der Einfachheit und Skizzenhaftigkeit der Bildanlage und des Farbauftrages und bleibt dabei immer dem gegenständlichen Impuls verbunden. Entsprechend zeichneten und malten die Künstler der Berliner "Brücke" wundervolle Stilleben, Stadtleben, Akte, die märkische Landschaft und die Küsten der Ostsee. Sie beschäftigen sich mit den Merkmalen expressionistischer Darstellung und erlernen die Grundlagen expressionistischer Malerei (Stilleben, Landschaft, figürliche Darstellung). In der letzten Veranstaltung besuchen Sie das "Brücke-Museum" in Dahlem. Das Eintrittsgeld ist nicht im Kurspreis enthalten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie mit: A3 Skizzenblock, Kohle, Bleistift, Kreide; später Karton oder Leinwand und Acrylfarben, Wasserglas, Pinsel.

**TK-2125-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 6 x Di 15.00 bis 18.00 Uhr · 27.4. bis 1.6.21 · 82,20 € · erm.  
44,40 € · 24 UE · 7-9 Plätze

## Auf den Spuren des Kubismus Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die kubistische Malerei hat gegenständliche Motive ohne Berücksichtigung der Gesetze der traditionellen bildlichen Darstellung hinsichtlich von Perspektive und Schattengebung neu überdacht. Gegenstände wurden erstmals gebrochen dargestellt, in ihre graphischen Grundformen zerlegt, blieben aber trotzdem erkennbar; Wortfragmente und Collagetechniken kamen hinzu. Politische und technische Neuerungen hatten die Sicht auf die Welt nach 1900 verändert, so dass die Multiperspektive oder 4. Dimension sich in der Kunst entwickeln konnte. Sie beschäftigen sich mit den Werken von Georges Braque, Picasso und Juan Gris und deren kunstgeschichtlichen Kontext und setzen eigene Bildmotive mit kubistischen Ideen um.

Bitte mitbringen: Bleistift, Aquarell oder wasserlösliche Gouachefarben, falls vorhanden Ölkreide, Pastelle, min. 200 g Papier, Pinsel.

**TK-2126-F** Baumschulenweg  
Betty Stürmer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 5 x Di 18.00 bis 20.15 Uhr · 19.1. bis 23.2.21 · 53,50 € · erm.  
29,88 € · 15 UE · 7-9 Plätze

## Henri Matisse - Rhythmen und Farbklänge Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Matisse ist ein Meister der Abstraktion von Farbkängen und Rhythmen. Sein Werk ist äußerst musikalisch, wenn gleich von beredter Stille. In seinem Haus in Nizza gab es ein Zimmer des Traums, in dem geschwiegen werden musste. Auf seinen Reisen in den Süden Frankreichs u. nach Marokko entdeckte er im südlichen Licht die Vereinfachung der Formen. Er selbst sagt von sich, dass er erst dann wirklich zu malen begann, als er lernte, Details wegzulassen. Im Kurs bauen wir uns ein Stilleben im Stile Matisse auf und malen dieses im Sinne spielerischer Abstraktion wesentlicher Formen, Rhythmen, Farbklänge. Wir erfinden Farben des Lichts. Am 2.Tag verkleiden wir ein Modell ornamental auf Matisse'sche Art und malen Figur im Raum. Das Modellgeld ist bereits im Entgelt enthalten.

Bitte bringen Sie mit: Farben und Bindemittel der Technik Ihrer Wahl (Öl, Acryl oder Eitempera), entsprechende Pinsel, grundierte Leinwände, Multimedia Malblöcke. Bitte Modellgeld einplanen.

**TK-2127-F** Baumschulenweg  
Katja Sittig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 13.00 bis 17.00 Uhr · 27. bis 28.2.21 · 52,00 € · erm.  
36,25 € · 10 UE · 7-9 Plätze

## Unterwasserwelten Wochenendworkshop

Dank neuester Technologien und Tauchmethoden erreichen uns heutzutage nicht nur farbintensive Eindrücke tropischer Unterwasserlandschaften, sondern längst auch sensationelle Aufnahmen aus bisher unbekanntem Meerestiefen. Neben solchen Inspirationsquellen können Sie in diesem Malkurs ebenso auf eigene Erlebnisse wie auch Ihre Fantasie zurückgreifen und so frei wie möglich arbeiten. Sie lernen, mit Hilfe gezielter Komposition und Farbgebung, die empfundenen Wechsel von Stille und Bewegung im Bild sichtbar zu machen. Collagetechnik kann bei der Gewichtung einzelner Bildelemente ebenso dienen und für visuelle Überraschungen sorgen.

Bitte bringen Sie mit: Malblock/Malpappen DIN A 3 oder DIN A 2, weiche Bleistifte, Acrylfarben (gelb, rot, blau, grün, schwarz, weiß), Flachpinsel, Abstreiftücher, alte Zeitungen / Zeitschriften, fotografische Vorlagen.

**TK-2128-F** Baumschulenweg  
Doris Hinzen-Röhrig · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 11.00 bis 16.45 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 51,60 € ·  
erm. 29,55 € · 14 UE · 7-9 Plätze

## Landschaften malen Wochenendworkshop, ab 15 Jahre

Der Wochenendkurs führt sie in die Wet-on-Wet Technique® (Nass-in- Nass-Ölmaltechnik) des amerikanischen Malers Bob Ross ein, der mit verblüffender Einfachheit und einer komplexen Malweise realistische Landschaften oder Meereslandschaftsbilder kreiert. Sie gestalten unter genauer Anleitung der zertifizierten Kursleiterin Schritt für Schritt zwei Ölgemälde (40 x 50 cm) mit von der Kursleiterin vorgegebenen Bob Ross typischen Landschaftsmotiven. Auch wenn Sie noch nie mit einem Pinsel künstlerisch gearbeitet haben, werden Sie mit etwas Übung und Ausdauer schnell diese Maltechnik erlernen



und eigene Motive umsetzen können. Zusätzliche Materialkosten für die Teilnehmer/innen: pro Bild und Tag 30,- €, Preisliste für Material ist einsehbar zum Kurstermin.

Bitte bringen Sie mit: zwei Rollen Küchenpapier und eine Packung Babyfeuchttücher (zur Reinigung der Hände).

**TK-2129-F** Baumschulenweg  
Angelika Weile · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 10.00 bis 16.45 Uhr · 30. bis 31.1.21 · 58,10 € · erm.  
32,90 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### **Meereslandschaften malen** **Wochenendworkshop, ab 15 Jahre**

Erlernen Sie, Bilder des Meeres mit Wasser, Strand und im Wind gebeugten Bäumen zu malen. Diese anspruchsvolle Technik der Nass-in-Nass Ölmalerei nach Bob Ross wird Schritt für Schritt vermittelt und somit auch Anfängern zugänglich gemacht. An jedem Kurstag wird ein vollständiges Ölbild in der Größe 40 x 50 cm auf Keilrahmen gemalt, nach Vorgabe der Kursleiterin.

Zusätzliche Materialkosten für die Teilnehmer/innen: pro Bild und Tag 30,- €, Preisliste für Material ist einsehbar zum Kurstermin. Bitte mitbringen: zwei Rollen Küchenpapier und eine Packung Babyfeuchttücher (zur Reinigung der Hände).

**TK-2130-F** Baumschulenweg  
Angelika Weile · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 10.00 bis 16.45 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 58,10 € · erm.  
32,90 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### **Aquarellmalerei** **Für Anfänger**

Der Kurs beginnt mit einer einführenden Materialbesprechung. Welche Pinsel, Farben und Papiere werden benötigt, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen? In verschiedenen praktischen Übungen erlernen und üben Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei. An Beispielen der Landschafts- und Stillebenmalerei erfahren Sie mehr über Komposition, Farbgestaltung, Licht und Schatten. Materialien können beim Dozenten erworben werden.

**TK-2131-F** Adlershof  
Rainer Gerson · Musikschule "Joseph Schmidt" · Standort  
Adlershof · 7 x Di 17.30 bis 19.45 Uhr · 9.2. bis 23.3.21 · 83,85  
€ · erm. 43,43 € · 21 UE · 6-7 Plätze

### **Aquarellmalerei** **Für Fortgeschrittene und Fortsetzer des Einführungskurses**

Sie haben bereits eine Einführung erhalten, welche Materialien, Pinsel, Farben und Papiere benötigt werden, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen. Sie üben unter Anleitung die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei und vervollkommen Ihr Wissen. An Beispielen der Landschafts- und Stillebenmalerei praktizieren Sie Komposition, Farbgestaltung, Licht und Schatten. Quereinsteiger sind willkommen. Materialien können beim Dozenten erworben werden.

**TK-2132-F** Adlershof  
Rainer Gerson · Musikschule "Joseph Schmidt" · Standort  
Adlershof · 7 x Di 17.30 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 25.5.21 · 83,85  
€ · erm. 43,43 € · 21 UE · 6-7 Plätze

### **Blumen und Kräuter Aquarell** **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mit der Vorstellung des Ganzen porträtieren Sie in simultaner

Malweise Blumen und Kräuter nach der Wirklichkeit. Hierbei lernen Sie grundlegende Techniken der Aquarellmalerei wie das Lasieren und Lavieren kennen. Ferner setzen Sie sich mit kompositorischen Fragen auseinander und üben sich in der Darstellung von Licht und Schatten zur Erzeugung von Räumlichkeit. Sie finden Gleichgewicht in der bildnerischen Wirkung der verschiedenen Farben und gelangen so zur typischen Brillanz und Schwerelosigkeit des Aquarelles. Ergänzend experimentieren Sie mit floralen Motiven als Muster oder mit abstrakten Hintergründen. Dabei erweitern Sie Ihre zeichnerischen Mittel durch die Hinzunahme von Aquarellstiften und Finelinern. Blumenquarelle, ob klassisch oder experimentell aus verschiedenen Epochen, dienen als Inspiration.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (ab 250 g), Aquarellfarben in guter Qualität, Aquarellpinsel, Bleistift und ein florales Motiv als Modell. Alternativ kann das Material auch bei der Dozentin erworben werden.

**TK-2133-F** Baumschulenweg  
Betty Stürmer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 5 x Do 10.00 bis 12.30 Uhr · 25.2. bis 25.3.21 · 63,25 € · erm.  
34,38 € · 15 UE · 6-7 Plätze

### **Aquarellmalerei am Müggelsee** **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fernab von Lärm und Hektik erfahren Sie alles Wesentliche über diese spontane Maltechnik, probieren eine großzügige und lockere Farbsetzung und lassen sich vom Wechselspiel der Farben, Formen und Stimmungen der Seenlandschaft inspirieren. Sie erhalten individuelle Hilfestellung und Anregung bei der Motivwahl. Der Kurs findet auch bei Regen statt. Treffpunkt: Spreetunnel Friedrichshagen Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser incl. Plastbecher, 2 Blöcke Aquarellpapier (ab 280g, A4 - A5), Bleistift 2 H oder HB, Sitzhocker, wettergerechte Kleidung, etwas Proviant.

**TK-2134-F**  
Sibylle Meister · Sa/So 10.00 bis 16.00 Uhr · 5. bis 6.6.21 ·  
53,60 € · erm. 28,40 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### **Aquarellworkshop auf der Schloßinsel Köpenick** **Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Inmitten der Köpenicker Schlossinsel erfahren Sie alles Wesentliche über das Aquarellieren, probieren eine lockere Farbsetzung und lassen sich inspirieren vom Wechselspiel der Farben, Formen und Stimmungen des Sommers. Ganz gleich, ob Sie Anfänger/in oder fortgeschritten sind - Sie erhalten eine individuelle Hilfestellung und Anregungen bei der Motivwahl. Treffpunkt: Schlossinsel, Schloss-Café. Der Kurs findet auch bei Regen statt. Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben und Aquarellpinsel, Aquarellpapier (ab 180 g), Wassergefäß, Bleistift H-HB, Skizzenbuch, Sitzhocker.

**TK-2135-F**  
Sibylle Meister · Sa/So 10.00 bis 16.00 Uhr · 3. bis 4.7.21 ·  
53,70 € · erm. 28,50 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### **Drucken & Collage** **Workshop am Samstag**

Die Monotypie (Einmaldruck) bietet reizvolle Möglichkeiten für grafisches Experimentieren. Sie lernen die Spielarten dieser Technik kennen, von Linienspiel, Grauschattierungen, Schraffuren bis hin zum Mehrfarbendruck, unter Einbeziehung



von Schablonen. Mit farbig grundierten und bedruckten Papieren können Sie Collagen gestalten. Durch das Kombinieren beider Techniken entstehen reizvolle Bildkompositionen. Es besteht die Möglichkeit, ein Motiv auf einer Radierplatte umzusetzen, die dann, in Absprache mit der Dozentin, außerhalb des Workshops gedruckt werden kann. Zusatzkosten: für Material entrichten Sie bitte 5,00 € an die Dozentin

**TK-2140-F** Altstadt-Kietz  
Angelika Ludwig · Alte Möbelfabrik e.V. · Karlstraße 12 · Sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 20.3.21 · 33,80 € · erm. 18,40 € · 8 UE · 6-7 Plätze ·

### Collagen gestalten Für Anfänger

Möchten Sie sich gern kreativ betätigen? Wollten Sie schon immer gern wissen, wie man Collagen gestaltet? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erfahren, welche unterschiedlichen Materialien sich für Collagen eignen und wie man sie verarbeitet. Auch grafische Elemente kommen bei der Gestaltung nicht zu kurz. Sie werden die Gestaltungsprinzipien und die Grundlagen der Farbtheorie kennenlernen und praktisch umsetzen.

Bitte bringen Sie mit: Pinsel, Klebstoff, Schere, Bleistifte HB und B. Weitere Materialkosten in Höhe von 4,00 € entrichten Sie bitte direkt an die Dozentin.

**TK-2141-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 11.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 43,30 € · erm. 24,40 € · 12 UE · 7-9 Plätze

### Künstlerischer Hochdruck - Holzschnitt und Linolschnitt Einführungskurs

Sie fertigen Skizzen, Zeichnungen oder Gemälde mit unterschiedlichen Motiven an und übertragen sie auf eine Linoleum- oder Holzfläche, um Negative herzustellen. Dabei ergänzen Sie Ihre Motive mit passenden Linien oder Mustern. Wenn das Negativ fertig ist, arbeiten Sie mit der Druckerpresse, zunächst mit einer Handprobe auf Papier, dann in der Werkstatt im Künstlerhaus "Bethanien". Dort fertigen Sie gemeinsam mit Ihrer Dozentin mit einer "Kniepresse" und einer "Digitalwalze" ein- und mehrfarbige Drucke in Profiqualität an. Für Druckpapier, Schablonen, Sperrholz, Linoleum und weitere Materialien für den Kurs entrichten Sie bitte 25,00 € an die Dozentin.

**TK-2142-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 25.03. 13.45 bis 16.45 Uhr; 3 x Fr 17.00 bis 19.15 Uhr; 3 x Sa 14.00 bis 16.15 Uhr · 5. bis 25.3.21 · 77,50 € · erm. 42,85 € · 22 UE · 7-9 Plätze

**TK-2143-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 20.05. 13.45 bis 16.45 Uhr; 3 x Fr 17.00 bis 19.15 Uhr; 3 x Sa 14.00 bis 16.15 Uhr · 16.4. bis 20.5.21 · 77,50 € · erm. 42,85 € · 22 UE · 7-9 Plätze

### Zeichnen ganz einfach Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wie kann ich einen Gegenstand genau zeichnen? Wie stelle ich Struktur dar? In diesem Kurs erlernen Sie die zeichnerischen Grundlagen und den Umgang mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien. Anhand alltäglicher Gegenstände, Stillleben und Portraits lernen Sie, Schattierungen/Schraffuren zu

erarbeiten. Sie erhalten Tipps für die räumliche Darstellung und gewinnen Sicherheit in der Betrachtung und in der Umsetzung von Bildgegenständen. Bitte bringen Sie mit:

Skizzenbuch (A4 -A3), Bleistifte H – B6, Anspitzer, Radiergummi  
Zusätzliche Materialkosten in Höhe ca. 3,00 € entrichten Sie bitte direkt an die Dozentin.

**TK-2150-F** Friedrichshagen  
Sibylle Meister · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-Wille-Str. 37-45 · 8 x Di 17.30 bis 19.45 Uhr · 19.1. bis 16.3.21 · 79,20 € · erm. 41,40 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2151-F** Friedrichshagen  
Sibylle Meister · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-Wille-Str. 37-45 · 9 x Di 17.30 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 88,65 € · erm. 46,13 € · 27 UE · 7-9 Plätze

### Das Skizzenbuch Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Skizzenblock/ buch stellt quasi das visuelle Adäquat zum geschriebenen Notizblock-/buch dar. Die Skizze kann ein Entwurf, eine Idee oder auch eine Studie nach der Natur sein. Schnell ausgeführt, spürt sie dem Wesentlichen nach und erhält dabei ihren ganz eigenständigen Reiz. Leonardos und Rembrandts Skizzen sind weltberühmt. Der Kurs vermittelt Techniken anhand praktischer Übungen und berät über Materialien zum Thema Skizzieren. Vorhandenes Material kann mitgebracht und/ oder über den Kursleiter bezogen werden.

**TK-2152-F** Adlershof  
Rainer Gerson · Musikschule "Joseph Schmidt" · Standort Adlershof · 7 x Do 17.30 bis 19.45 Uhr · 11.3. bis 6.5.21 · 83,85 € · erm. 43,43 € · 21 UE · 7 Plätze

### Aktzeichnen

Figur-Raum-Bewegung wird in Zeichnung, Collage und Radierung umgesetzt. Wechselnde weibliche und männliche Modelle schaffen die Grundlage dafür, die menschliche Figur erfahrbar und darstellbar zu machen. Die individuelle Ausdrucksform und die eigene Arbeitsweise werden gefördert. Für Material entrichten Sie bitte 8,00 € an den Dozenten. Das Modellgeld ist im Entgelt enthalten.

**TK-2160-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Fr 16.30 bis 18.45 Uhr · 12.2. bis 26.3.21 · 104,85 € · erm. 71,78 € · 21 UE · 7-9 Plätze

**TK-2161-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Fr 16.30 bis 18.45 Uhr · 16.4. bis 4.6.21 · 119,40 € · erm. 81,60 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### Akt, Zeichnen + Malen Workshop am Samstag

Wie ist der menschliche Körper gebaut? Studieren der Anatomie/Architektur/Proportionen des menschlichen Körpers und schreibendes Skizzieren schneller tänzerischer Haltungen zu Musik gehen Hand in Hand. Damit werden Sie ermutigt, sich dem Akt intuitiv zu nähern. Die entstandenen Skizzen bilden die Grundlage für eine malerische Umsetzung mit Acryl oder Tempera. Als Abschluss des Workshops gibt es eine Bildbesprechung in einer von den Teilnehmern/innen kuratierten kleinen Ausstellung. Zusatzkosten: für Material entrichten Sie bitte 5,00 € an die Dozentin.



**TK-2162-F** Altstadt-Kietz  
Angelika Ludwig · Alte Möbelfabrik e.V. · Karlstraße 12 · Sa  
10.00 bis 16.00 Uhr · 27.2.21 · 47,10 € · erm. 31,70 € · 8 UE ·  
6-7 Plätze · ♿

### Aktzeichnen - Aktmalen

Die menschliche Figur ist das stärkste künstlerische Ausdrucksmittel. Die notwendigen Grundlagen des Aktstudiums, wie Proportion, Bewegung und Statik des Körpers, verbunden mit künstlerischen Gestaltungsprinzipien werden in verschiedenen Mal- und Zeichentechniken vermittelt. Die schöpferische Auseinandersetzung in der Kursgruppe bietet sowohl Einsteigern, als auch Erfahrenen eine große Bereicherung. Modellgeld ist im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie mit: DIN A3 Zeichenkarton (auch größer), weiche Bleistifte, Kohle, Kreide, Farben, Radiergummi, Knetgummi.

**TK-2163-F** Baumschulenweg  
Michael Bock · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
12 x Do 18.00 bis 20.15 Uhr · 11.2. bis 13.5.21 · 145,65 € · erm.  
98,85 € · 36 UE · 9 Plätze

**TK-2164-F** Baumschulenweg  
Michael Bock · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
5 x Do 18.00 bis 20.15 Uhr · 20.5. bis 17.6.21 · 63,75 € · erm.  
44,25 € · 15 UE · 9 Plätze

**TK-2165-F** Baumschulenweg  
Michael Hegewald · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 9.30 bis 16.15 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 77,80 € ·  
erm. 52,60 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Porträt - Figur- Akt Wochenendworkshop

Sie lernen den Aufbau und die Komposition eines Bildes kennen, zeichnen die bekleidete Figur, farbige Porträts und den Akt als künstlerisches Medium. Die Betreuung ist individuell und entspricht dem Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen. Der Workshop ist auch zur Mappenvorbereitung für ein Studium geeignet. Modellkosten sind im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie mit: Zeichenkarton oder Packpapier DIN A 3 - DIN A1, Graphitstifte oder Zeichenkohle, Radiergummi, Klebestreifen (Malerband) sowie nach Bedarf Acryl-, Gouache- oder Temperafarben, Pinsel.

**TK-2165-F** Baumschulenweg  
Michael Hegewald · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 9.30 bis 16.15 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 77,80 € ·  
erm. 52,60 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Akt und Atmosphäre

Das Aktmodell kommuniziert durch seinen Körper. Zu Beginn werden Sie eine theatralische Performance des Modells mit einigen raschen Skizzen festhalten. Dann werden Sie verschiedene charakteristische Positionen auf Papier oder Leinwand bringen, ohne exakte Übereinstimmung zu suchen, sondern vielmehr eine künstlerische freie Darstellung. Anschließend werden Sie ausgesuchte Positionen zeichnen und malen, ohne sich auf die genaue Geometrie und Anatomie zu konzentrieren. Bitte bringen Sie mit:

Ihr eigenes Material, Bleistift oder Kohle, A3 Zeichenpapier und / oder Leinwand, Acryl-, Aquarell- oder Pastellfarben.

**TK-2166-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 19.06. 10.00 bis 14.00 Uhr; So 20.06. 13.30 bis 16.45 Uhr  
· 19. bis 20.6.21 · 48,65 € · erm. 34,25 € · 9 UE · 7-9 Plätze

**TK-2167-F** Baumschulenweg  
Rasema Santic · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 5.06. 10.00 bis 14.00 Uhr; So 6.06. 13.30 bis 16.45 Uhr ·  
5. bis 6.6.21 · 48,65 € · erm. 34,25 € · 9 UE · 7-9 Plätze

## Plastisches Gestalten

### Bildhauerei Neuer Kurs für Einsteiger

Sie entscheiden, ob Sie mit Stein, Holz, Ton oder Gips arbeiten. Handwerkliche Grundlagen werden vermittelt. Die verschiedenen Bildhauertechniken bieten die Möglichkeit für figürliches Arbeiten und die Gestaltung freier plastischer Objekte. Für Material sind 25,00 € an den Dozenten zu entrichten.

**TK-2200-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 16.00 bis 19.15 Uhr · 9.2. bis 23.3.21 · 115,00 €  
· erm. 61,10 € · 28 UE · 6-7 Plätze

**TK-2201-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Di 16.00 bis 19.15 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 179,00  
€ · erm. 94,30 € · 44 UE · 6-7 Plätze

### Bildhauerei für Fortgeschrittene

Sie entscheiden, ob Sie mit Stein, Holz, Ton oder Gips arbeiten. Handwerkliche Grundlagen werden vermittelt und vertieft. Die verschiedenen Bildhauertechniken bieten die Möglichkeit für figürliches Arbeiten und die Gestaltung freier plastischer Objekte. Für Material entrichten Sie bitte 25,00 € an den Dozenten.

**TK-2202-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 16.00 bis 19.15 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 163,00  
€ · erm. 86,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze

**TK-2203-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 16.00 bis 19.15 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 179,00  
€ · erm. 94,30 € · 44 UE · 6-7 Plätze

### Bildhauerei für Einsteiger

Sie entscheiden, ob Sie mit Stein, Holz, Ton oder Gips arbeiten. Handwerkliche Grundlagen werden vermittelt. Die verschiedenen Bildhauertechniken bieten die Möglichkeit für figürliches Arbeiten und die Gestaltung freier plastischer Objekte. Für Material entrichten Sie bitte 25,00 € an den Dozenten.

**TK-2204-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 16.30 bis 19.45 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 163,00  
€ · erm. 86,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze

**TK-2205-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 16.30 bis 19.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 163,00  
€ · erm. 86,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze



## Zeichnen und bildhauerisches Arbeiten

### Im Land Berlin als Bildungsurlaub anerkannt

Erlernen oder vertiefen Sie in diesem einwöchigen Workshop Ihre Kenntnisse in verschiedenen künstlerischen Sparten. Figur-Raum- Bewegung wird in Zeichnung und Collage an den Vormittagen umgesetzt. Modelle schaffen die Grundlage, die menschliche Figur erfahrbar und darstellbar zu machen. An den Nachmittagen haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte bildhauerisch umzusetzen. Sie entscheiden, ob Sie einen Stein bearbeiten, figürlich modellieren, aus Fundstücken ein Kunstobjekt gestalten oder experimentell arbeiten möchten. Handwerkliche Grundlagen werden vermittelt. Die individuelle Ausdrucksform und die eigene Arbeitsweise werden gefördert. Ein Kurs für Pädagogen, angehende Bildhauer oder zur Vorbereitung auf ein Kunststudium. Für Material sind ca. 30,00 € an den Dozenten zu entrichten. Das Modellgeld ist im Entgelt enthalten.

**TK-2206-F** Baumschulenweg  
Norbert Poredda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 15.45 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 173,00 € · erm. 105,63 € · 35 UE · 6-7 Plätze

## Abenteuer Speckstein

### Wochenendworkshop

Lassen Sie sich auf das Abenteuer ein, das Formangebot des Steins in eine Kleinplastik zu verwandeln. Speckstein, auch Steatit oder Seifenstein genannt, ist ein natürlich vorkommendes Gestein, deren Hauptbestandteil Talk ist. Er ist leicht zu bearbeiten und lässt vielfältige Oberflächengestaltungen zu. Durch seine Polierbarkeit zeigt jeder Stein ein ganz eigenes Farbspiel. Das macht ihn interessant für Fortgeschrittene und für erste Versuche. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Für Material fallen zusätzlich ca. 5-15,00 € an, je nach Gewicht des Steins. Bitte direkt an die Dozentin entrichten.

**TK-2207-F** Baumschulenweg  
Jutta Schölzel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.30 bis 16.15 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 69,00 € · erm. 38,20 € · 16 UE · 6-7 Plätze

## Musik

### Notenlesen - kein Geheimnis!

#### Musikalische Elementarlehre für Anfänger/innen

Das Lesen der Notenschrift trägt dazu bei, das Hören, Singen und Spielen zu intensivieren und Musik besser zu verstehen. Sie lernen anhand von Übungen die Grundlagen der Notenlehre kennen: rhythmische Notation, Intervalle, Tonleitern und Tonarten, Melodie- und Harmonielehre. Mit den erworbenen Kenntnissen analysieren Sie ausgewählte Lieder, hören und beschreiben Notentexte einfacher Instrumentalwerke. Bitte bringen Sie mit: Notenpapier, Bleistift und Radiergummi.

**TK-2400-F** Baumschulenweg  
Barbara Kaiser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.2. bis 30.4.21 · 70,00 € · erm. 38,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Noten lesen und im Zusammenhang verstehen Aufbaukurs

Sie gewinnen Einblicke in den Kontext musikalischer Strukturen und beschäftigen sich mit den wesentlichen kompositorischen Mitteln, durch die musikalischer Ausdruck entsteht. Sie analysieren mehrstimmige Chorsätze aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen, hören und beschreiben ein Klavierstück, ein Kunstlied, Ausschnitte aus Arien und bekannten Orchesterwerken. Damit erweitern und verfeinern Sie Ihr musiktheoretisches Grundwissen in der Intervall-, Melodie- und Harmonielehre. Zum Abschluss des Kurses ist ein Konzertbesuch geplant. Bitte bringen Sie mit:

Notenheft/ Notenblock DIN A 4, Bleistift und Radiergummi.

**TK-2401-F** Baumschulenweg  
Barbara Kaiser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 8.2. bis 26.4.21 · 60,80 € · erm. 32,90 € · 18 UE · 7-12 Plätze

### Songwriting und Komposition I Grundkurs, für Anfänger/innen

Sie möchten ein Lied komponieren? Sie sind Musiker/in und möchten für sich, Ihre Band oder für ein Film- / Theaterprojekt die passende Musik schreiben? Oder Sie sind einfach neugierig, wie die Melodien entstehen, die Sie aus Radio und Fernsehen kennen und die Sie begleiten? Der Kurs vermittelt die zentralen Bausteine jeder Art von Musik, weckt Spontaneität und Kreativität und zeigt anhand von bekannten Hits, dass Harmonielehre, Rhythmus und Arrangement keine Hexerei sind. Keine Noten- und sonstigen Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial

**TK-2402-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.1. bis 24.3.21 · 57,00 € · erm. 31,80 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Songwriting und Komposition II Fortsetzung von Kurs I

Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse der Rhythmus- und Harmonielehre verfügen bzw. den Grundkurs absolviert haben, steigern Sie anhand von populären Songbeispielen und Querverweisen aus der Musikgeschichte Ihre Gewandtheit beim Schreiben Ihrer Musikstücke. Ihnen werden Wege der Inspiration vermittelt und Kompositionstechniken von Folk und Blues bis Rock und Pop vertieft. Besonderer Wert wird auf die spontane Herangehensweise an den künstlerischen Ausdruck emotionaler Anliegen gelegt. Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial

**TK-2403-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 14.4. bis 2.6.21 · 43,00 € · erm. 24,10 € · 12 UE · 7-9 Plätze

### Gitarre lernen ohne Not(en) Nur für Anfänger

Wer mit Freunden am Lagerfeuer oder mit einer Band auf der Bühne Gitarre spielen will, muss sich nicht unbedingt durch klassischen Unterricht und Bach-Präludien quälen. Dieser Einsteiger-Gitarrenkurs verzichtet zugunsten einfach verständlicher Symbole auf die umständliche Notenschrift und setzt auf das Verstehen von Zusammenhängen und Systemen anstatt dem isolierten Betrachten einzelner Stücke. Wege zu



Improvisation und Songwriting werden ebenso behandelt wie die populärsten Gitarrenstile von Blues bis Reggae und von Folk bis Rock. Bitte bringen Sie mit: eigenes Instrument (Akustikgitarre oder E-Gitarre mit Übungsverstärker), Schreibmaterial.

**TK-2404-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 16.15 bis 17.45 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 70,00 € · erm. 38,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

**TK-2405-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 16.15 bis 17.45 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 70,00 € · erm. 38,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

**TK-2406-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo/Mi 17.30 bis 19.45 Uhr · 28.6. bis 21.7.21 · 82,00 € · erm. 44,20 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### E-Gitarre lernen ohne Not(en)

Von Classic Rock bis Heavy Metal, von Rock'n`Roll bis Punk, von Blues- und Folkrock bis Grunge und Alternative durchstreift dieser Intensivkurs die Genres, in denen die E-Gitarre den Ton angibt. Der/die Kursteilnehmer/in erlernt und verfeinert praktische Fertigkeiten in Solo- und Rhythmusspiel, Tonwahl (Verstärkereinstellung) und Improvisation. Theoretisches Wissen über genretypische Tonleitern und Riff-Konzepte wird ebenso vermittelt wie Tipps und Tricks zum Bandzusammenspiel, Songdienlichkeit und der Live- und Studiosituation. Typische Spieltechniken und Soundphilosophien von stilprägenden Gitarristen wie Hendrix, Van Halen, Santana, Chuck Berry, Kurt Cobain u.v.m. werden analysiert und in lockeren Jam- Sessions gemeinsam erprobt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie mit: eigene Gitarre und Übungsverstärker, Schreibmaterial.

**TK-2407-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Mo 17.30 bis 19.45 Uhr · 15.3. bis 14.6.21 · 122,00 € · erm. 65,30 € · 36 UE · 7-9 Plätze

### Gitarre lernen ohne Not(en), Teil 2 Für Anfänger mit Akkordkenntnissen

Wenn Sie bereits den ersten Teil des Gitarrenkurses besucht haben und die Grundlagen der Akkordlehre beherrschen, führt Sie dieser Kurs in Ihrem Bemühen weiter, Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Bitte bringen Sie mit: eigenes Instrument (Akustikgitarre oder E-Gitarre mit Übungsverstärker), Schreibmaterial.

**TK-2408-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 89,50 € · erm. 48,55 € · 26 UE · 7-9 Plätze

**TK-2409-F** Baumschulenweg  
Armin Wegscheider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 70,00 € · erm. 38,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze

### Afrikanisches Trommeln für Anfänger/innen Einführungskurs

Dieser Kurs beginnt mit einem Wochenendworkshop. Entdecken Sie die Magie afrikanischer Rhythmen und Ihre eigene

rhythmische Energie! Mit polyrhythmischen Übungen beschreiten Sie spannende Wege und öffnen sich für den Rhythmus, mit dem Klang exotischer Instrumente erfüllen Sie den Raum und entwickeln rhythmische Wahrnehmen. Neben Schlaginstrumenten, wie Claves, Shékere und Doundoun ist die westafrikanische Djembé - Trommel das Hauptinstrument, auf der Sie Schlagtechniken erlernen und spannende Arrangements gestalten.

Bitte bringen Sie mit: Stift und 1 Heft mit Rechenkästchen, sofern vorh. eigene Instrumente. Trommeln können für eine Gebühr von 10,00 €/Kurs vom Dozenten zur Verfügung gestellt werden.

**TK-2410-F** Baumschulenweg  
Ralf Dominick · KIEZKLUB Treptow-Kolleg · Kieffholzstr. 274 · 8 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr; Sa/So 10.00 bis 13.15 Uhr · 27.2. bis 22.4.21 · 78,60 € · erm. 40,80 € · 24 UE · 7-9 Plätze · ♪

### Afrikanisches Trommeln Aufbaukurs I

Für Teilnehmer/innen aus den vorhergehenden Anfängerkursen oder mit 1-2-jähriger Unterrichtserfahrung im Bereich afrikanischer Rhythmik/Perkussion Die ersten einfachen westafrikanischen Djembé-Begleitungen und Basstrommel-Rhythmen begleiten Sie. Sie vertiefen die im Grundkurs erarbeiteten Grundlagen und nähern sich unter Zuhilfenahme polyrhythmischer Übungen der Doubletime - Offbeat-Ebene, eine der wichtigsten Grundlagen afrikanischer Rhythmik. Djembé-Rhythmen und Solos entstehen in Originalhandsätzen, gemeinsam werden Arrangements erarbeitet.

Bitte bringen Sie mit: Stift und 1 Heft mit Rechenkästchen, sofern voranden, eigene Instrumente. Trommeln können für eine Gebühr von 10,00 €/Kurs vom Dozenten zur Verfügung gestellt werden.

**TK-2411-F** Baumschulenweg  
Ralf Dominick · KIEZKLUB Treptow-Kolleg · Kieffholzstr. 274 · 10 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 24.2. bis 12.5.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ♪

### Afrikanisches Trommeln Aufbaukurs II

Für Teilnehmer/innen mit mehrjährigen Rhythmus- und Trommel-Erfahrungen Das Volk der Malinke in Guinea/Westafrica hat eine der reichsten Musiktraditionen des afrikanischen Kontinents. Auf ihren Spuren wandernd, nähern Sie sich ihren komplexen Musikstrukturen. Sie lernen ihre Lieder und rhythmischen Grundfiguren kennen, erarbeiten Solopattern, spezifische Échauffements auf Djembé und Basstrommeln.

Bitte bringen Sie mit: Stift und 1 Heft mit Rechenkästchen, sofern vorh. eigene Instrumente. Trommeln können für eine Gebühr von 10,00 €/Kurs vom Dozenten zur Verfügung gestellt werden.

**TK-2412-F** Baumschulenweg  
Ralf Dominick · KIEZKLUB Treptow-Kolleg · Kieffholzstr. 274 · 10 x Mi 20.15 bis 21.45 Uhr · 24.2. bis 12.5.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ♪



## Foto-, Film- Medienpraxis

### ISO, Blenden, Belichtungszeiten

Worum geht es bei ISO, Blende und Belichtungszeiten, wie hängen sie zusammen und wie sind sie zu benutzen? Welche Gemeinsamkeiten gibt es beim Einsatz dieser Grundlagen am digitalen und analogen Fotoapparat, und wie können Sie diese Werte an Ihrem Fotoapparat erkennen, um optimale Aufnahmen zu erreichen. Anhand Ihrer Kamera werden Sie in die Geheimnisse eingeweiht. Bitte bringen Sie mit: Kamera

**TK-2500-F** Baumschulenweg  
Georg Krause · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 24.2. bis 24.3.21 · 35,50 € · erm. 19,75 € · 10 UE · 7-9 Plätze

### Digitale Fotografie

Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Digitalkamera kennen und beschäftigen sich mit Einstellungen, Menü, Belichtungsmessung und -korrektur, Verschlusszeiten und Blende, Wirkungsweisen unterschiedlicher Brennweiten, Weißabgleich, Automatikprogrammen sowie der manuellen Bedienung der Kamera. Ein Schwerpunkt ist die Motivwahl und deren Umsetzungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie mit: Kamera

**TK-2501-F** Baumschulenweg  
Georg Krause · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.4. bis 4.5.21 · 29,00 € · erm. 16,40 € · 8 UE · 7-9 Plätze

### Portraitfotografie, Modul 1

#### Von der Idee zum Bild im Studio und in der Reportage

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene Sie wissen bereits was Blende, Belichtung und ISO Werte sind und beherrschen Ihre Kamera? Sie wollen sich nun der Fotografie von Menschen widmen, wissen aber nicht wie Sie anfangen sollen oder wie es ab einem bestimmten Punkt weitergeht? In diesem Kurs lernen Sie Instrumente zur Ideenfindung, Recherche, Blickschulung, Planung von Portraitsitzungen, Modellfindung, Umgang mit Modellen bzw. Personen vor der Kamera, sowie zur Kostenkalkulation kennen. Dieses Wissen werden Sie in einem Shooting umsetzen. Hierzu agieren Sie in Gruppen und bereiten gemeinsam die Fotositzung vor. Am Shooting-Tag arbeiten Sie in wechselnden Rollen – Fotograf/in und Assistent/in. Einen der Schwerpunkte bildet die „Scrapbook (Skizzenbuch) Technik“ als Grundlage von der Idee bis zur Veröffentlichung. Bitte bringen Sie ein solches Skizzenbuch im Format A3 zum Kurs mit. Zum Shooting-Termin entstehen zusätzliche Modellkosten, die Sie bitte direkt mit Ihrem Dozenten abrechnen.

**TK-2502-F** Baumschulenweg  
Alexander Platz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr; Sa 27.03. 13.00 bis 15.30 Uhr · 24.2. bis 31.3.21 · 72,55 € · erm. 39,48 € · 21 UE · 7-9 Plätze

### Portrait Fotografie Shooting, Vorbereitung und Durchführung Intensivkurs

Sie wissen bereits was Blende, Belichtung und ISO Werte sind und beherrschen Ihre Kamera. In diesen wiederkehrenden und vier Tage dauernden Intensivkursen lernen Sie, in kurzer Zeit Ideen zu entwickeln, die Shootings durchzuführen und

nachzubereiten. Hierzu agieren Sie in Gruppen, bereiten gemeinsam die Fotositzung vor und unterstützen sich am Shooting Tag wechselseitig, als Fotograf/in und als Assistent/in. Es entstehen zusätzliche Modellkosten. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die die Technik ihrer Kamera beherrschen. Bitte bringen Sie mit: eine Ihnen vertraute Kamera (möglich sind: digital, analog)

**TK-2503-F** Baumschulenweg  
Alexander Platz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 18.00 bis 20.30 Uhr; Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 18. bis 21.3.21 · 76,40 € · erm. 41,75 € · 18 UE · 6-7 Plätze

**TK-2504-F** Baumschulenweg  
Alexander Platz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 18.00 bis 20.30 Uhr; Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 6. bis 9.5.21 · 76,40 € · erm. 41,75 € · 18 UE · 6-7 Plätze

**TK-2505-F** Baumschulenweg  
Alexander Platz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 18.00 bis 20.30 Uhr; Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 17. bis 20.6.21 · 76,40 € · erm. 41,75 € · 18 UE · 6-7 Plätze

### Fotografie als Beruf?

#### Ein Exkurs in das Tätigkeitsfeld von Fotografen

Dieser Kurs soll jungen und älteren Fotografieinteressierten, sei es als Berufsanfänger oder Quereinsteiger, Orientierung geben und die möglichen Arbeitsfelder aufzeigen. Dies geschieht durch Vorträge, gemeinsame Gespräche mit aktiven Fotografinnen und Fotografen und sowie mit Akteuren anderer fotografiererelevanter Berufe und durch die Präsentation monografischer Filme über Fotografinnen und Fotografen, die in unterschiedlichen Feldern arbeiten (Reportage, Mode, Kunst etc.).

Nicht vermittelt werden in diesem Seminar technisches Knowhow (Kamera, Aufnahmetechnik, Bildbearbeitung etc.), betriebswirtschaftliche Kenntnisse und umfassendes Wissen zu rechtlichen Fragen. Was jedoch vermittelt wird, ist die Beantwortung von Fragen nach Ausbildungsmöglichkeiten und –orten und nach dem Zugang zum Markt, den ausgebildete Fotografinnen und Fotografen benötigen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Seminarleiter ist der Fotografieexperte Jens Pepper, der sich nach vielen Jahren Galeriearbeit seit 2010 vor allem als Autor und Interviewer mit Fotografie und Fotografen auseinandersetzt, aber auch selber als Fotograf aktiv ist und nach wie vor Ausstellungen kuratiert, Artikel und Interviews von ihm erscheinen u.a. in Photonews, Kunstzeitung, Photo Presse, ProfiFoto.

**TK-2506-F** Baumschulenweg  
Jens Pepper · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 14.4. bis 26.5.21 · 95,00 € · erm. 50,90 € · 28 UE · 7-9 Plätze

### Fotoszene Berlin

Zum zweiten Mal findet der Workshop "Fotoszene Berlin" im Rahmen einer VHS statt. Erneut gibt es die Möglichkeit für Fotoenthusiasten, einzutauchen in eine der aufregendsten und interessantesten Fotoszenen der Welt. Zwei Tage lang besuchen Sie Fotografie Ausstellungen, Fotografenateliers sowie weitere für die Fotografie wichtige Orte und unterhalten sich mit den Galeristen, Fotografen, Kuratoren und Vermittlern über die ausgestellten Bilder, aktuelle fotografische Trends, über Berlin als Standort für Fotografen, den Handel mit



Fotografie, das Fotobuch und vieles mehr. Der Workshop findet während des Monats der Photographie statt, so dass ein spannendes Programm und unzählige visuelle Eindrücke gewährleistet sind. Die Touren werden Sie nach Mitte, Kreuzberg und Charlottenburg führen. Neben den VHS-Gebühren für den Workshop werden Kosten für den öffentlichen Nahverkehr, für Mittagessen und gegebenenfalls Kaffeepausen sowie u.U. ein Eintrittsgeld für eine museale Ausstellung anfallen.

**TK-2507-F** Baumschulenweg  
Jens Pepper · Fr/Sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7. bis 8.5.21 · 53,40 € · erm. 28,20 € · 16 UE · 7-9 Plätze

### Filmschnitt mit Adobe Premiere Pro - Bildungsurlaub -

Sie lernen mit dem Programm ADOBE PREMIERE PRO Filme zu schneiden, das Material zu importieren, die fertig geschnittenen Filme zu exportieren und sie zu komprimieren. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit weiteren Themen: Titel, Titeleffekte, Schnittrhythmus, Bildeffekte, Farbkorrektur, Bewegungseffekte. Des Weiteren werden Sie sich im Kurs mit Schnittdramaturgie beschäftigen. Auf persönliche Fragen zum Programm wird eingegangen. Ihr eigenes gedrehtes Material können Sie mitbringen oder mit zur Verfügung gestelltem Material arbeiten. Bitte bringen Sie einen Laptop (MAC oder PC) mit und laden Sie die Probeversion des Programms herunter. Wenn Sie Hilfe beim Download benötigen, leiten wir Ihre Anfragen gern an die Dozentin weiter.

**TK-2510-F** Baumschulenweg  
Silvia Chiogna · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 15.15 Uhr · 15. bis 19.2.21 · 97,50 € · erm. 52,00 € · 35 UE · 12-13 Plätze

**TK-2511-F** Baumschulenweg  
Silvia Chiogna · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 15.15 Uhr · 19. bis 23.4.21 · 97,50 € · erm. 52,00 € · 35 UE · 12-13 Plätze

### Blender 3.0 - 3D-Objekte und 3D-Motiondesign Bildungsurlaub für Anfänger

Sie möchten lernen echte 3D-Objekte zu bauen und zu animieren? Mit der Open Source 3D Grafiksoftware Blender ist dies möglich. Sie lernen dreidimensionale Objekte und Figuren zu modellieren und ihnen eine Oberfläche mit Struktur zu geben. Im dreidimensionalen Raum werden Sie 3D und 2D Objekte/Fotos/Linien etc. animieren und grafisch Ihr bewegtes Design gestalten. Sie lernen auch, wie Sie die Kamera einrichten und bewegen und wie Sie das passende und atmosphärische Licht zu jeder Kreation richtig setzen. Sie können gerne selbst Ideen/Bilder/Videos mitbringen, ansonsten wird im Kurs genügend Material zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie einen Laptop mit (MAC oder PC) und laden Sie das kostenlose Programm herunter.

**TK-2512-F** Baumschulenweg  
Silvia Chiogna · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 15.15 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 97,50 € · erm. 52,00 € · 35 UE · 12-13 Plätze



## Arbeiten mit After Effects - Bildungsurlaub -

Sie lernen eines der wichtigsten Programme für Videoeffekte kennen, lernen damit zu arbeiten und vertiefen Ihre Kenntnisse. Mit After Effects kombinieren Sie Videomaterial, statische Bilder und Grafiken und können diese so auch nach Bedarf für Film, Multimedia, Video sowie das Web einsetzen. Sie lernen 2D-Effekte zu gestalten, 3D-Räume zu schaffen, 3D-Texte zu bauen und zu animieren. Bildmaterial kann Ihnen zur Verfügung gestellt werden. Bitte bringen Sie einen Laptop mit (MAC oder PC) mit und laden Sie die Probeversion des Programms herunter. Wenn Sie Hilfe beim Download benötigen, leiten wir Ihr Anliegen gern an die Dozentin weiter.

**TK-2513-F** Baumschulenweg  
Silvia Chiogna · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.30 bis 15.15 Uhr · 17. bis 21.5.21 · 97,50 € · erm.  
52,00 € · 35 UE · 12-13 Plätze

## Handwerk / Kunsthandwerk

### Osterschmuck aus Böhmisches Hohlglasperlen

Böhmische Hohlglasperlen sind hauchzart und dünn wie Christbaumkugeln gefertigt, aber nur Millimeter groß. Auf Draht gereiht, werden daraus prachtvolle Oster Gehänge gefertigt, in dessen Zentrum sich ein Gänse Ei versteckt, Osterhasen und Schmetterlinge. Es entstehen zauberhafte, filigrane Gebilde - viel zu schön, um sie nur in der Osterzeit aufzuhängen. Der böhmische Christbaumschmuck ist immaterielles Kulturerbe der Tschechischen Republik und nominiert für die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes. Für Material entrichten Sie bitte ca. 12,00 € an die Dozentin.

**TK-2600-F** Baumschulenweg  
Freya Elsweiler · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· So 14.00 bis 17.00 Uhr · 14.3.21 · 19,80 € · erm. 12,10 € · 4  
UE · 6-10 Plätze

## Textilgestaltung / Nähen / Schneidern

### Häkeln lernen Für Anfänger

Häkeln wie zu Omas Zeiten ist wieder sehr aktuell! Um später eigene Vorstellungen verwirklichen zu können, werden in diesem Kurs die Grundlagen erlernt. Das beinhaltet verschiedene Maschen und Grundmuster, Verstehen von Anleitungen mit entsprechenden Übungen, richtige Auswahl der Materialien, Herstellen von einfachen Modellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: Wolle und die passende Häkelnadel.

**TK-2610-F** Friedrichshagen  
Christine Jubisch · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-  
Wille-Str. 37-45 · 7 x Di 18.00 bis 20.15 Uhr · 2.3. bis 27.4.21 ·  
69,65 € · erm. 36,58 € · 21 UE · 7-12 Plätze

### Stricken lernen Für Anfänger

Fertigen Sie Ihre Strickarbeit nach eigenen Vorstellungen oder

Strickanleitungen an. Sie erwerben Grundkenntnisse und erweitern Ihre Fertigkeiten Schritt für Schritt. Inhalte: Maschenaufnahme, linke und rechte Maschen, Maschenprobe, Strickanleitungen lesen, Zopf- und Lochmuster stricken, Wollkunde und Tradition. Vorkenntnisse: keine Bitte bringen Sie mit: Wolle (Lauflänge 200 m bis 250 m auf 100 g), passende Stricknadel.

**TK-2611-F** Friedrichshagen  
Christine Jubisch · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-  
Wille-Str. 37-45 · 7 x Di 18.00 bis 20.15 Uhr · 11.5. bis 22.6.21  
· 69,65 € · erm. 36,58 € · 21 UE · 7-9 Plätze

### Filzen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Wochenendworkshop

Der Kurs ist offen für alle, die Lust haben, etwas Neues kennen zu lernen oder ihre Kenntnisse zu erweitern. Sie erlernen die uralte Handwerkskunst des Filzens oder verfeinern Ihre Fertigkeiten. Aus Schafswolle und anderen Materialien gestalten Sie mit Hilfe von Wasser und Seife nach eigenen Vorstellungen Schmuck, Accessoires, Taschen, Tücher etc., von rustikal bis fein. Bitte bringen Sie mit: 1 (altes) Küchenhandtuch und eine mittelgroße Schüssel für Wasser. Für Material entrichten Sie bitte 4,00 € pro Person an die Dozentin (Grundausstattung), bei zusätzlichem Verbrauch an Wolle kommen noch bis zu 5,00 € dazu.

**TK-2612-F** Baumschulenweg  
Daniela Stasch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 10.00 bis 16.45 Uhr · 17.4.21 · 30,40 € · erm. 17,80 € · 8  
UE · 7-9 Plätze

### Ökologisch Filzen mit Rohwolle für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Wochenendworkshop

Der Kurs ist offen für alle, die Lust haben, etwas Neues kennen zu lernen oder ihre Kenntnisse zu erweitern. Sie erlernen die uralte Handwerkskunst des Filzens oder verfeinern Ihre Fertigkeiten. Aus Schafswolle und anderen Materialien gestalten Sie mit Hilfe von Wasser und Seife nach eigenen Vorstellungen Schmuck, Accessoires, Taschen, Tücher etc., von rustikal bis fein. Wir arbeiten (überwiegend) mit Rohwolle von unterschiedlichen Schafarten; wenn es das Wetter zulässt, im Freien. Bitte bringen Sie mit: 1 (altes) Küchenhandtuch und eine mittelgroße Schüssel für Wasser. Für Material entrichten Sie bitte 4,00 € pro Person an die Dozentin (Grundausstattung), bei zusätzlichem Verbrauch an Wolle kommen noch bis zu 5,00 € dazu.

**TK-2613-F** Rahnsdorf/Hessenwinkel  
Daniela Stasch · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee  
362/Lutherstraße · Sa 10.00 bis 16.45 Uhr · 13.3.21 · 29,00 € ·  
erm. 16,40 € · 8 UE · 7-8 Plätze · ♪

**TK-2614-F** Rahnsdorf/Hessenwinkel  
Daniela Stasch · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee  
362/Lutherstraße · Sa 10.00 bis 16.45 Uhr · 10.7.21 · 29,00 € ·  
erm. 16,40 € · 8 UE · 7-8 Plätze · ♪

### Nähen und Schneidern von Null an Nur für Anfänger!

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die noch nie eine Nähmaschine ausprobiert haben. Hier ist jede/jeder richtig, der von sich glaubt, "linke Hände" zu haben und wirklich noch gar nicht mit Nadel oder Maschine umgehen kann. Fazit: für Interessenten mit bereits geringen Erfahrungen wird der Folgekurs empfohlen. Inhalte dieser Ausbildung sind: Nähte



erklären, Saumstiche und Staffierstiche mit Nadel und Garn erlernen (nicht alles an einem Kleidungsstück kann mit der Maschine genäht werden), Knöpfe richtig annähen lernen, Einführung in die Bedienung einer elektrischen Nähmaschine, Ausprobieren der Sticharten und Überblick über deren Verwendung, Nähen von geraden Nähten. Alle benötigten Materialien erhalten Sie gegen eine Pauschale von 3,00 € von der Dozentin.

**TK-2630-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Di/Do 16.30 bis 18.45 Uhr · 5. bis 28.1.21 · 84,60 € · erm. 46,80 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2631-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Di/Do 16.30 bis 18.45 Uhr · 18.5. bis 10.6.21 · 84,60 € · erm. 46,80 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### **Nähen und Schneidern für Anfänger/innen** **Fortsetzungskurs der Null-Anfänger**

Sie machen sich beim Probenähen mit der Handhabung der Nähmaschine vertraut. Anschließend setzen Sie Schritt für Schritt einfache Ideen um, indem Sie z. B. eine Tasche, einen Beutel, Kinderröckchen oder Schlupfhosen nähen. Vorkenntnisse: Besuch des Kurses für 0-Anfänger bzw. geringe Kenntnisse von Handstichen und im Umgang der Nähmaschine. Bitte bringen Sie mit: Nähgarn, Baumwollstoffreste zum Probenähen und Stoff für Ihre ersten Schneiderprojekte. Weitere Details werden im Kurs besprochen. Für zusätzliche Materialien können Kosten von maximal 3,00 € entstehen.

**TK-2632-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 16.30 bis 18.45 Uhr · 9.2. bis 23.3.21 · 74,40 € · erm. 41,33 € · 21 UE · 7-9 Plätze

**TK-2633-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Di 16.30 bis 18.45 Uhr · 15.6. bis 20.7.21 · 64,20 € · erm. 35,85 € · 18 UE · 7-9 Plätze

### **Nähen und Gestalten** **für kreative Anfänger/innen**

Nähen lernen und dabei gleich eigene Ideen zielgerichtet umsetzen ist das Anliegen dieses Kurses. Sie sollten wissen, wie mit einer Nähmaschine genäht wird und machen sich mit der Bedienung der Nähmaschinen vor Ort vertraut. Anschließend erarbeiten Sie einen Plan für die Umsetzung Ihrer Idee. Wichtig ist, dass Sie bereits darüber nachgedacht haben, was Sie nähen möchten und eine Idee, eine Schnittvorlage oder eine Zeichnung haben. Die Details und dafür benötigte Fertigkeiten erarbeiten Sie mit der Kursleiterin. Vorkenntnisse: geringe Näherfahrungen mit der Maschine (gerade Nähte)

Bitte bringen Sie mit: Schnittvorlage, Stoff, passendes Garn, Heftgarn, Markierkreide, Stecknadeln, Maßband. Materialkosten: 3,00 €

**TK-2634-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 19.00 bis 21.15 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 105,00 € · erm. 57,75 € · 30 UE · 7-9 Plätze

**TK-2635-F** Baumschulenweg

Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 19.00 bis 21.15 Uhr · 11.5. bis 22.6.21 · 74,40 € · erm. 41,33 € · 21 UE · 7-9 Plätze

### **Schneidern für alle** **Ein Basiskurs mit geringen Kenntnissen im Nähen**

Die Einführung in die Schneiderei beginnen Sie mit der Schnitterstellung nach einer Zeitschrift. Sie lernen, wann das Nähen mit der Hand statt nähen mit der Maschine angebracht ist, die Besonderheiten beim Nähen von Zubehör (Knöpfe/Druckknöpfe) und versteckten Nähten, sowie Reparaturen und Änderungen vorzunehmen. Die Dozentin geht individuell auf jede/n Teilnehmer/in ein. Geringe Vorkenntnisse zur Bedienung einer Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie mit: eine Modezeitschrift mit Schnittmuster, Maßband, Nähgarn, Kreide, Stoffreste, Stoffschere, Stecknadeln, Handnähadeln. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden.

**TK-2635-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 16.30 bis 18.45 Uhr · 27.1. bis 24.3.21 · 84,90 € · erm. 47,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2636-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 16.30 bis 18.45 Uhr · 14.4. bis 2.6.21 · 84,90 € · erm. 47,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2637-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 19.00 bis 21.15 Uhr · 14.4. bis 2.6.21 · 84,90 € · erm. 47,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2638-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mi 19.00 bis 21.15 Uhr · 27.1. bis 24.3.21 · 84,90 € · erm. 47,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### **Nähen für Fortgeschrittene**

Sie möchten Ihre Fertigkeiten im Nähen ausbauen, Schnitte verstehen und an Ihre Größe anpassen? Setzen Sie Ihre Ideen in die Realität um, vom Kleidungsstück bis zum Plüschtier. Gestalten Sie Ihr Nähprojekt nach Ihren Vorstellungen mit der Nähmaschine und in Handarbeit. Teilen Sie Ihre individuellen Erfahrungen bei der Verwendung von Stoffen und entdecken Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer/innen und unter fachkundiger Anleitung handwerkliche Möglichkeiten. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.





Bitte bringen Sie mit: Nähgarn, Handnähadeln, Stoffschere, Stoff, Schnitte, wenn vorhanden. Weiterer Bedarf wird im Kurs besprochen. Materialkosten: 4,00 €

**TK-2639-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Do 16.30 bis 18.45 Uhr · 11.2. bis 25.3.21 · 74,40 € · erm. 41,33 € · 21 UE · 7-9 Plätze

### Schnittkonstruktion und Nähen nach eigenen Entwürfen Geringe Vorkenntnisse im Nähen

Sie konzipieren und zeichnen nach eigenen Vorstellungen Entwürfe für einen Rock, lernen richtig Maß zu nehmen, entwickeln Ihr Schnittmuster, schneiden die benötigten Teile zu und nähen bis zur Fertigstellung. Sie lernen die Handhabung und das Nähen mit der Nähmaschine, die Vorbereitung und Verarbeitung von Kleinteilen und werden in die Stoffkunde eingewiesen. Die individuelle Beratung orientiert sich an den Kenntnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer/innen.

Bitte bringen Sie mit: DIN A4 Zeichenpapier, Stifte/Bleistifte, farbige Papiere (Seidenpapier, Geschenkpapier) Tapetenleim, Maßband, Klebeband, Lineal, Papierschere, Schneiderschere, Stecknadeln. Materialbedarf: 4,00 €

**TK-2640-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Do 19.00 bis 21.15 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 105,00 € · erm. 57,75 € · 30 UE · 7-9 Plätze

**TK-2641-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Do 16.30 bis 18.45 Uhr · 11.2. bis 25.3.21 · 74,40 € · erm. 41,33 € · 21 UE · 7-9 Plätze

### Schnittstellung und Schneidern Der einfache Weg zum individuellen Kleidungsstück

Sie suchen sich ein Schnittmuster aus einer Modezeitschrift heraus (z. B. "Burda"), das Ihnen gefällt und in etwa Ihrer Größe entspricht. Sie lernen, professionell Maß zu nehmen, und das Schnittmuster den Maßen Ihres Körpers anzupassen. Sie erhalten Hinweise, wie Schnittmuster gelesen werden und welche Informationen die Linien und Zeichen beinhalten. Auf einfachem Stoff können Sie ein Probeexemplar zur Anprobe fertigen. Zu diesem Basisschnitt erhalten Sie weitere Tipps, wo und wie Sie Anpassungen für verändertes Aussehen des gewünschten Kleidungsstückes vornehmen können. Für den Kursbesuch sind einfache Fertigkeiten im Umgang mit der Nähmaschine erforderlich. Die Dozentin unterstützt Sie bei Ihren Arbeiten und zeigt Ihnen, je nach Wissensstand, wie Sie Ihr Nähziel erreichen können. Bitte bringen Sie mit: Maßband, Garn, Stecknadeln, Stoff, Bleistift, Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Kurvenlineal (zu letzterem erhalten Sie Hinweise von der Kursleiterin).

**TK-2642-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Sa 10.00 bis 16.15 Uhr · 13. bis 27.2.21 · 87,90 € · erm. 50,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

**TK-2643-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Sa 10.00 bis 16.15 Uhr · 12. bis 26.6.21 · 87,90 € · erm. 50,10 € · 24 UE · 7-9 Plätze

### Nähberatung und Nähen Liegegebliebenes fertigmachen

Wenn Sie irgendwann angefangen hatten ein Kleidungsstück zu nähen, mit dem Ergebnis nicht zufrieden oder in einem Nähkurs mit Ihrer Arbeit nicht fertig geworden sind, wird Ihnen an diesem Wochenende die Gelegenheit geboten, endlich Ihr Kleidungsstück fertig zu stellen. Mit der Beratung einer erfahrenen Schneiderin, die Ihnen bei Fragen zur Seite steht, werden die unfertigen Sachen zu dem, was Sie sich anfänglich vorgestellt hatten und nicht zu Ende führen konnten. Grundkenntnisse im Nähen sollten vorhanden sein

**TK-2644-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 23.01. 10.00 bis 16.45 Uhr; So 24.01. 10.00 bis 14.15 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 47,50 € · erm. 27,03 € · 13 UE · 7-9 Plätze

**TK-2645-F** Baumschulenweg  
Irina Roth · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 3.07. 10.00 bis 16.45 Uhr; So 4.07. 10.00 bis 14.15 Uhr · 3. bis 4.7.21 · 47,50 € · erm. 27,03 € · 13 UE · 7-9 Plätze

### Wunschkleidung selbst genäht Für Sie selbst oder Ihre Kinder individuelle Sachen erarbeiten

Jede/r hat Ihre Wunschkleidungsstücke in punkto Mode, ob traditionell folkloristisch oder futuristisch. Sich die Möglichkeit zu schaffen, selbst zu designen und dann über den Schnitt und die Herstellung die eigene Kreativität auszutesten, macht Freude. Und dazu ist noch ein ganz eigenes Kleidungsstück im Entstehen.

Mitzubringen sind: viele Ideen, vorhandene Stoffe, eventuelle Beispielstücke. Weitere benötigte Materialien werden im Kurs besprochen.

**TK-2646-F** Baumschulenweg  
Uljana Richter · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 13.30 Uhr · 26. bis 30.7.21 · 88,00 € · erm. 48,63 € · 25 UE · 12 Plätze

## Gut zu wissen

Nutzen auch Sie die begehrten Programme der Volkshochschule für Ihre Werbung



Informationen und Mediadaten erhalten Sie jetzt sofort unter

**030/76 67 78 01**

[www.headline-berlin.de](http://www.headline-berlin.de)

# Gesundheit



**Leitung Programmbereich:  
Frau Hansine Krause**

Telefon: (030) 90297-4065

E-Mail: [hansine.krause@ba-tk.berlin.de](mailto:hansine.krause@ba-tk.berlin.de)

Raum: 13a

**Individuelle Beratung  
und Kursempfehlung nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice:  
Frau Martina Mirus**

Telefon: (030) 90297-4057

E-Mail: [martina.mirus@ba-tk.berlin.de](mailto:martina.mirus@ba-tk.berlin.de)

Raum 13b



## Gesundheit

Entspannung.....	41
Yoga und Meditation.....	41
Fernöstliche Bewegungsformen.....	45
Gymnastik.....	48
Rückengymnastik.....	50
Pilates / Callanetics / Power-Fitness.....	52
Zumba ®.....	53
Körperarbeit.....	54
Heilpflanzen / Wildkräuter.....	56
Familiengesundheitsakademie.....	57
Persönlichkeitsentwicklung.....	62
Fasten.....	62
Kochen und Backen.....	63



### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Aktive Gesundheitsprävention ist in den Zeiten der Pandemie eine gute individuelle Maßnahme zur Stärkung des Immunsystems. Der Schutz aller Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden steht hierbei an oberster Stelle. Wir haben ein inzwischen erprobtes und bewährtes Hygienekonzept für unsere Lehrstätten, welches die erforderlichen Maßnahmen zur Durchführung sowie Gestaltung des Kursbetriebes beinhaltet. Unsere VHS stellt sich den aktuellen Herausforderungen, stimmt sich mit den bezirklichen Einrichtungen und Behörden ab und schafft die erforderlichen Voraussetzungen. Leider werden jedoch nicht alle Kurse wie gewohnt starten bzw. unter den aktuellen Bedingungen stattfinden können. Alle Kurse mit hohem Aerosolausstoß (Zumba, Fatburner usw.) und Kurse mit Körperkontakt (Selbstverteidigung, Krav Maga) können wir vorerst nicht als Präsenzkurse anbieten. Sobald die Durchführung dieser Kurse wieder möglich ist, werden wir sie nachträglich auf unserer Website veröffentlichen und buchbar machen.

Wir möchten, dass Sie sich in den Gesundheitskursen sicher und wohl fühlen. Daher haben wir einiges umorganisiert:

- Die Gruppen sind kleiner damit ein ausreichender Abstand gewahrt bleiben kann.
- Da dies aber in den Fluren und Eingangsbereichen nicht immer möglich ist, gibt es eine Maskenpflicht. Natürlich können Sie diese Maske im Kursraum dann abnehmen.
- Es gibt vorerst keine Dusch- und Umkleidemöglichkeiten. Bitte kommen Sie bereits in Ihren Kurssachen. Schuhwechsel ist möglich und nötig.

### Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie ihren Versicherten im Rahmen eines Bonus-System anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

## Entspannung

### Autogenes Training

Mit den Übungen des Autogenen Trainings lernen Sie, sich in Ihrem Tagesablauf kurze, tiefe, erholsame Entspannungspausen zu verschaffen, um stressbedingte körperliche und seelische Verspannungen und nervöse Störungen abzubauen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

**TK-3001-F** Baumschulenweg  
Steffi Wunderlich · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x So 12.00 bis 16.00 Uhr · 28.2. bis 7.3.21 · 39,71 € · erm. 22,91 € · 10 UE · 6-12 Plätze

### Neu im Programm

### Gesang und Bewegung – Workshop

Musik und Bewegung gehören zusammen. Schon immer. Auch

das Singen und Sichbewegen befördern sich gegenseitig, machen Spaß und bringen Schwung ins Leben. In angenehmer Atmosphäre werden wir gemeinsam leichte Gesangsstücke aus den verschiedenen musikalischen Genres (v.a. Pop, Traditionals) erarbeiten und mit Spaß in der Gruppe stimmlich improvisieren. Es gibt Raum für ein freudvolles (Wieder-)Entdecken der eigenen Stimme und für das Erleben des Gruppenklangs. Verknüpft wird das gemeinsame Musizieren mit Bewegungsübungen, wie z.B. Bodypercussion, Achtsamkeitsübungen und freien Bewegungsformen – was zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Rhythmusgefühls beiträgt. Notenkenntnisse sowie Vorerfahrung in Gesang oder Bewegung sind nicht erforderlich – jede(r) ist willkommen.

**TK-3014-F** Baumschulenweg  
Hanna-Lena Kühn · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 12.00 bis 16.30 Uhr · 24. bis 25.4.21 · entgeltfrei · 12 UE · 7-12 Plätze

### Einführung in die Hypnose

#### Selbsthypnose

Hypnose, was ist das eigentlich? Ist jeder hypnotisierbar? Kann man sich selbst hypnotisieren? Und was ist damit zu erreichen? Die Hypnose hat sich trotz vieler Mythen und Vorurteile einen festen Platz in der präventiven und therapeutischen Landschaft erobert. In diesem Kurs werden Grundlagen der Hypnose und der Trance und deren verschiedene Wirkungs- und Anwendungsweisen vermittelt. Sie lernen Methoden und Techniken der therapeutischen Hypnose kennen und erwerben die Fähigkeit, in Selbsthypnose zu gehen und andere in Trance zu führen.

**TK-3021-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.30 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 63,90 € · erm. 35,55 € · 18 UE · 7-12 Plätze

**TK-3022-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.30 Uhr · 27. bis 28.3.21 · 63,90 € · erm. 35,55 € · 18 UE · 7-12 Plätze

### Hypnose-Aufbaukurs

Die Grundkenntnisse und -techniken der Hypnose werden gefestigt und vertieft. Sie lernen und üben neue Techniken zur Einleitung von Trancen und das Aufbauen von Rapport. Weitere Anwendungsbereiche der Hypnose werden vorgestellt, der kritische Blick für hypnotische Manipulation im Alltag (Werbung, Medien etc.) wird geschärft. Anleitungen und Übungen in Kleingruppen begleiten die Theorie. Hypnosegrundkenntnisse bzw. die Teilnahme am Grundkurs werden vorausgesetzt.

**TK-3023-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.30 Uhr · 17. bis 18.4.21 · 63,90 € · erm. 35,55 € · 18 UE · 7-9 Plätze

## Yoga und Meditation

### Yoga - Weg zur eigenen Mitte

Die Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung



sind Inhalte des Kurses. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Sanft, aber wirkungsvoll werden die Lebenskräfte angeregt. Die bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers erspüren helfen und in den Alltag hinein positiv wirken. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Bettlaken mit.

**TK-3050-F** Oberschöneweide  
Sylvia Linde · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 70,00 € · erm. 45,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ⚡

**TK-3051-F** Oberschöneweide  
Sylvia Linde · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 70,00 € · erm. 45,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ⚡

**TK-3052-F** Oberschöneweide  
Sylvia Linde · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 19.15 bis 20.45 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 70,00 € · erm. 45,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ⚡

**TK-3053-F** Oberschöneweide  
Sylvia Linde · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 19.15 bis 20.45 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 70,00 € · erm. 45,50 € · 20 UE · 7-9 Plätze · ⚡

**TK-3044-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · 15 x Mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 8.2. bis 14.6.21 · 102,00 € · erm. 54,75 € · 30 UE · 7-8 Plätze, Kursort steht noch nicht fest

**TK-3046-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · 15 x Mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.2. bis 14.6.21 · 102,00 € · erm. 54,75 € · 30 UE · 7-8 Plätze, Kursort steht noch nicht fest

**TK-3071-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Di 16.25 bis 17.55 Uhr · 9.2. bis 15.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-8 Plätze

**TK-3073-F** Adlershof  
Kerstin Feda · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3074-F** Adlershof  
Kerstin Feda · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 11 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3077-F** Baumschulenweg  
Irmela Kögel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 13.1. bis 9.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-10 Plätze

**TK-3078-F** Baumschulenweg  
Irmela Kögel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.1. bis 9.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-10 Plätze

**TK-3079-F** Baumschulenweg  
Irmela Kögel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Mi 18.45 bis 20.15 Uhr · 13.1. bis 9.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-10 Plätze

**TK-3088-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 16 x Do 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.2. bis 17.6.21 · 108,60 € · erm. 58,20 € · 32 UE · 7-12 Plätze

### Neu im Programm

#### Yoga - Weg zur eigenen Mitte Online Kurs

Die Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte des Kurses. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Sanft, aber wirkungsvoll werden die Lebenskräfte angeregt. Die bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers erspüren helfen und in den Alltag hinein positiv wirken.

**TK-3040-F**  
Bernd Kaup · 4 x Mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 4. bis 25.1.21 · 29,40 € · erm. 16,80 € · 8 UE · 7-8 Plätze

**TK-3042-F**  
Bernd Kaup · 4 x Mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 4. bis 25.1.21 · 29,40 € · erm. 16,80 € · 8 UE · 7-8 Plätze

#### Yoga - Weg zur eigenen Mitte für die Generation 55+

Die Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte des Kurses. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Sanft, aber wirkungsvoll werden die Lebenskräfte angeregt. Die bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers erspüren helfen und in den Alltag hinein positiv wirken.

**TK-3097-F** Baumschulenweg  
Irmela Kögel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 13.1. bis 9.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-10 Plätze

**TK-3098-F** Baumschulenweg  
Sabine Sack · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 4. bis 25.1.21 · 29,40 € · erm. 16,80 € · 8 UE · 7-8 Plätze

**TK-3099-F** Baumschulenweg  
Sabine Sack · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

#### Yoga für Fortgeschrittene

Die Fähigkeit, die Asanas länger zu halten, wird ausgebaut. Asanas- Variationen und Pranayama werden geübt. Die Übungen, und Anleitungen sind auch als Unterstützung für die eigene Yogapraxis zu Hause gedacht. Om Shanti. Yogakennnisse bzw. die Teilnahme an einem Yogagrundkurs werden vorausgesetzt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Bettlaken mit.

**TK-3100-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Di 18.05 bis 19.35 Uhr · 9.2. bis 15.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-8 Plätze

**TK-3102-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 17 x Di 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.2. bis 15.6.21 · 115,20 € · erm. 61,65 € · 34 UE · 7-8 Plätze



## Neu im Programm

### Yoga für Fortgeschrittene Online-Kurs

Dieser Online- Kurs legt einen Schwerpunkt auf Pranayama- und Meditationsübungen und begleitet die Übenden bei der individuellen Asanapraxis. Variationen, Bandhas und Mudras werden erläutert. Mantras und Japa unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Ein weiterer Kursinhalt ist die ausgiebige Entspannung mit unterschiedlichen Techniken. Yogakenntnisse bzw. die Teilnahme an einem Yogagrundkurs werden vorausgesetzt.

**TK-3103-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · 4 x Di 18.00 bis 20.00 Uhr · 5. bis 26.1.21 · 38,21 € · erm. 21,41 € · 10 UE · 7-8 Plätze

### Faszien-Yoga

Beim Faszienyoga spielt das Thema „Verbindung“ eine zentrale Rolle. Die Faszien umhüllen im Körper Muskeln, Knochen, Organe und sogar Nerven! Und zugleich verbinden sie diese Systeme im Körper miteinander. Um Faszien erspüren zu können, braucht es lediglich Neugier und Achtsamkeit. Sobald das „Faszien“-Bewusstsein einsetzt, können Bewegung, Haltung und Atmung ganz neu erlebt werden. Die Übungen sind sowohl kraftvoll-dynamisch, als auch meditativ-still. Anfänger werden sich im Kurs genauso wohl fühlen wie geübte Yogi\*nis, die Yoga neu entdecken möchten. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) mit langjähriger Faszienyoga-Praxis. Ihr yogisches Hauptziel ist es, über das Wunderwerk „Körper“ Lebensfreude zu vermitteln.

**TK-3106-F** Baumschulenweg  
Silke Buchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Di 15.45 bis 17.15 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3107-F** Baumschulenweg  
Silke Buchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Di 15.45 bis 17.15 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

### Sanftes Yoga

Yoga ist das „Zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“. So wird es im ältesten uns schriftlich überlieferten Yogatext durch Patanjali definiert. Durch sanfte und rückengerechte Yogaübungen, die auch für Anfänger/innen geeignet sind, streben wir dies an. Im Kursverlauf kommen meditative Übungen hinzu. Jede Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Bettlaken mit.

**TK-3108-F** Baumschulenweg  
Janet Kaminski · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee 362/Lutherstraße · 10 x Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 26 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3109-F** Baumschulenweg  
Janet Kaminski · KIEZKLUB Rahnsdorf · Fürstenwalder Allee 362/Lutherstraße · 11 x Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 26 UE · 7-8 Plätze · ⚡

### Yoga mit Power - Ashtanga-Yoga

Dieses Yoga-Angebot orientiert sich an fordernden Übungsreihen des klassischen Hatha-Yoga und richtet sich an

Menschen, die „sportgesund“ sind. Die Übungen wirken gelenkschonend, kräftigend und flexibilisierend auf den ganzen Körper. Erlernt und geübt wird die konzentrierte Wahrnehmung des Atmens, eine Technik, die die Entgiftung des Körpers wirksam unterstützt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Bettlaken mit.

### für Anfänger/-innen

**TK-3110-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 16 x Do 17.50 bis 19.20 Uhr · 11.2. bis 17.6.21 · 108,60 € · erm. 58,20 € · 32 UE · 7-8 Plätze

### für Fortgeschrittene

**TK-3112-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 16 x Do 19.30 bis 21.15 Uhr · 11.2. bis 17.6.21 · 126,19 € · erm. 67,40 € · 37 UE · 7-8 Plätze

## Neu im Programm

### Ashtanga-Vinyasa - Yoga und Meditation für Fortgeschrittene Online-Kurs

Dieser Online-Kurs unterstützt die individuelle Yoga-Praxis. Er basiert auf der sogenannten ersten Serie des Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Die Abfolge der Stehpositionen und der Abschlussübungen sollte geläufig sein und regelmäßig geübt werden. Meditations- und Atemkonzentration begleiten diesen Kurs. Ujjai-Atem und Bandha-Konzentration werden vorausgesetzt.

**TK-3113-F**  
Bernd Kaup · 4 x Do 18.00 bis 20.00 Uhr · 7. bis 28.1.21 · 38,21 € · erm. 21,41 € · 10 UE · 7-8 Plätze

### Ashtanga-Yoga und Meditation - Bildungsurlaub -

Schwerpunkt ist die intensive Auseinandersetzung mit Yoga Chikitsa, der ersten Serie des Ashtanga-Yogas. Dazu gehören die konzentrierte Atmung in der Bewegung, die innere Ausrichtung in den einzelnen Yogaübungen und die Fähigkeit Körper und Geist zu kontrollieren. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ausreichend Trinkwasser oder Tee mitbringen.

**TK-3115-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 15.7.21 · 111,60 € · erm. 61,20 € · 32 UE · 7-12 Plätze

**TK-3116-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 26. bis 29.7.21 · 111,60 € · erm. 61,20 € · 32 UE · 7-12 Plätze

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga zeichnet sich durch besonders ausgeführte Körperübungen und intensive Atemtechniken aus, die das Ziel haben, die psychische Lebensenergie schnell und stark zu aktivieren. Die Kanalisierung der Energie wird durch Meditationen, Mantren, Mudras und Bandhas unterstützt. Dabei geht es um Geistes- und Herzensbildung und darum, das eigene Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. Bringen Sie



bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Bettlaken mit. Kooperation mit offensiv'91 e.V.

## TK-3117-F

Kerstin Feda · Villa Offensiv 91 · Hasselwerderstr. 38-40 · 10 x Mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 67,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## TK-3118-F

Kerstin Feda · Villa Offensiv 91 · Hasselwerderstr. 38-40 · 11 x Mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 73,40 € · erm. 46,45 € · 22 UE · 7-8 Plätze

## TK-3119-F

Kerstin Feda · Villa Offensiv 91 · Hasselwerderstr. 38-40 · 10 x Mi 19.15 bis 20.45 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 67,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## TK-3120-F

Kerstin Feda · Villa Offensiv 91 · Hasselwerderstr. 38-40 · 11 x Mi 19.15 bis 20.45 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 73,40 € · erm. 46,45 € · 22 UE · 7-8 Plätze

## Schwangeren-Yoga

Yoga für Schwangere verbindet Yogastellungen und -bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung auf besondere Art und Weise. Es fördert ganzheitlich und achtsam die allgemeine Gesundheit von Mutter und Kind, wirkt aktivierend und entspannend. Dadurch verbessern Sie Ihre Flexibilität und Mobilität in der Schwangerschaft, fördern die optimale fetale Positionierung und die Bindung zu Ihrem Baby und gewinnen Vertrauen für die Geburt. Die Übungen sind anatomisch und physiologisch fundiert und den Bedürfnissen von Schwangeren angepasst. Sie beruhigen den Geist und die Emotionen, lösen Spannungen und erneuern die Energie. Die Kursleiterin ist Pre- & Postnatallehrerin nach birthlight UK und von der YogaAllianz UK anerkannt. Die Grundlagen des Unterrichts vereinen westliches anatomisches und physiologisches Wissen mit der Kenntnis traditioneller Yogapraxis und ayurvedischer Lehre. Teilnahme ab 12. Schwangerschaftswoche möglich. Der Kurs findet im Ashtanga-Yoga.Studio, Karl-Kunger-Straße 21, 12435 Berlin statt. Für die Studionutzung sind pro Termin 1,00 € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. An diesem Kurs können Sie sowohl im Yoga-Studio als auch online teilnehmen Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch/Tuch mitbringen um Kissen bei Benutzung abzudecken. Wenn möglich bitte eine eigene Matte mitbringen. Wir reinigen unsere Studioluft mit einem IQair HealthPro 100 NE Luftreiniger (zertifiziertes Raumluftungssystem).

<https://www.ashtangayogatreptow.de/klassen/hygienerregeln/>

## TK-3122-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## TK-3123-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## TK-3124-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## TK-3125-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 9 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 22.4. bis 24.6.21 · 59,70 € · erm. 31,35 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## Neu im Programm

## Einstimmung auf die Geburt nach Birthlight-Yoga für Paare

Bereiten Sie sich gemeinsam auf den schönsten Tag Ihres Lebens vor: auf die Ankunft ihres Babies! Dieser Workshop möchte helfen Selbstvertrauen zu gewinnen, auf Instinke und Intuition zu hören und sich von Ängsten zu befreien. Um den Geburtsvorgang zu unterstützen, muss das Becken maximal geöffnet werden, damit das Baby hindurch kann. In diesem Kurs üben wir verschiedene Geburtspositionen. Durch effektives Atmen während der Wehen können Sie sich entspannen und konzentrieren. Leichtigkeit der Bewegungen und Geburtspositionen ermöglichen das optimale Öffnen des Beckens mit Hilfe der Schwerkraft. Dieser Workshop möchte helfen die Angst vor dem Gebären in eine ruhige Kraft zu verwandeln und Yoga-Ressourcen für die Erleichterung des Geburtsprozesses zu nutzen. Die Kurse 3126-F + 3127-F finden im Ashtanga-Yoga.Studio, Karl-Kunger-Straße 21, 12435 Berlin statt. Für die Studionutzung sind pro Termin 1,00 € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. An diesen Kursen können Sie sowohl im Yoga-Studio als auch online teilnehmen Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch/Tuch mitbringen um Kissen bei Benutzung abzudecken. Wenn möglich bitte eine eigene Matte mitbringen. Wir reinigen unsere Studioluft mit einem IQair HealthPro 100 NE Luftreiniger (zertifiziertes Raumluftungssystem).

<https://www.ashtangayogatreptow.de/klassen/hygienerregeln/>

## TK-3126-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · Fr 16.15 bis 20.00 Uhr · 22.1.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

## TK-3127-F

Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · Fr 16.15 bis 20.00 Uhr · 23.4.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

## TK-3128-F

Baumschulenweg

Julia Krusche · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.15 bis 15.00 Uhr · 21.2.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

## Yoga und Meditation

### - Bildungsurlaub -

Yoga hat neben seinen körperlichen Wirkungen auch Einfluss auf unser psychisches Wohlempfinden und kann zu positiver Lebenseinstellung und innerer Gelassenheit führen. Alle Aspekte des Yoga kommen zum Tragen. Ziel ist das Erfassen und Erfahren des klassischen Hatha-Yoga, so dass Teilnehmende in der Lage sind, Yoga zu Hause oder am Arbeitsplatz selbst zu praktizieren bzw. erste Unterrichtsreihen selbstständig anzuleiten. Neben einer Einführung in die Yoga-Philosophie fließen weitere theoretische Komponenten ein. Unterschiedliche Meditationsansätze werden erörtert und intensiv geübt. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ausreichend Trinkwasser oder Tee mitbringen. Als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt.



**TK-3128-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 141,00 € · erm.  
78,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

### Yoga und Meditation - für Fortgeschrittene - Bildungsurlaub -

In diesem Fortsetzer-Kurs werden Variationen der Grundasanas des Hatha-Yoga eingeführt und Atemtechniken vertieft. Asanas, Atemübungen und Meditation werden intensiver und ausdauernder geübt. Die Rezitation von Mantras fließt in den Unterricht mit ein. Die Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie wird fortgesetzt. Yogakenntnisse bzw. die Teilnahme an einem Yogagrundkurs werden vorausgesetzt. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ausreichend Trinkwasser oder Tee mitbringen.

**TK-3132-F** Baumschulenweg  
Bernd Kaup · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 5. bis 9.7.21 · 138,00 € · erm.  
75,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

### Meditation Für Anfänger

Sie werden durch Meditationen mit unterschiedlichen Themen geführt, die wöchentlich wechseln. Mit Offenheit können Wohlbefinden, Ruhe, Freude, Gelassenheit, Klarheit, Erleichterung, Liebe und vieles mehr erfahren werden. Die neuen Eindrücke und Erkenntnisse stehen im Alltag hilfreich zur Verfügung. Wir meditieren auf Stühlen sitzend oder anders bequem.

**TK-3134-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3134-S** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
4 x Di 17.00 bis 18.00 Uhr · 29.6. bis 20.7.21 · 20,59 € · erm.  
12,20 € · 5 UE · 7-8 Plätze

**TK-3135-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 17.00 bis 18.00 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3135-S** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
4 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 29.6. bis 20.7.21 · 29,40 € · erm.  
16,80 € · 8 UE · 7-8 Plätze

### Meditation Für Fortgeschrittene

Wenn Erkenntnisse und Erfahrungen mit Offenheit und der Sehnsucht nach Weite und Tiefe angenommen werden, kann diese Art geführter Meditationen (4-6 Themen pro Termin, wöchentlich wechselnd) eine hilfreiche Anregung und Begleitung sein. In der Hingabe an das Selbst (Stille, Präsenz) werden Sie aus Potentialen schöpfen, die für das Leben bestens taugen und von Unruhe und Verwirrung ablassen helfen. Dies schafft mehr Ruhe, Wohlbefinden, Gelassenheit, Klarheit, Erleichterung, Freude und Liebe. Wir meditieren auf Stühlen sitzend oder anders bequem. Weiterführung des Anfänger-Kurses, ohne dafür Bedingung zu sein.

**TK-3136-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 75,60 € · erm.  
40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

**TK-3137-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 75,60 € · erm.  
40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

## Fernöstliche Bewegungsformen

### Taijiquan - auf der Insel der Jugend

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Die Übungen im Freien intensivieren die Wirkung. Der Platz auf der Insel der Jugend mit Blick auf die Spree ist ideal. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

Bitte dem Wetter entsprechende lockere Kleidung tragen.  
Treffpunkt: an der Brücke auf der Insel der Jugend

**TK-3140-F** Alt-Treptow  
Huu Minh Nguyen · Treptower Park · Insel der Jugend · 11 x Mi  
16.00 bis 17.30 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 72,30 € · erm. 37,65 €  
· 22 UE · 7- 12 Plätze

### Taijiquan Chen-Stil - Stehende Säule und Seidenübung für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen des Chen-Stils: die Stehende Säule und die Seidenübung. Diese Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

**TK-3143-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 8.1. bis 26.3.21 · 75,60 €  
· erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3144-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 69,00 €  
· erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan Chen-Stil - 19-er Form für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh



Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband

**TK-3145-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Fr 17.40 bis 19.10 Uhr · 8.1. bis 26.3.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3146-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 17.40 bis 19.10 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan 23-er Säbelform (Chen-Stil) für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 23-er Säbelform. Die Säbelform mit ihren 23 Figuren ist eine dynamische und die wohl kürzeste überlieferte Form des Chenstil. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

**TK-3147-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Fr 19.20 bis 20.50 Uhr · 8.1. bis 26.3.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3148-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 19.20 bis 20.50 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan 50-er Schwert-Form | Teil 1-4 Workshop

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die Schwertform Teil 1- Teil 4. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

### Taijiquan 50-er Schwert-Form | Teil 1

**TK-3154-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 16. bis 17.1.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 50-er Schwert-Form | Teil 2

**TK-3155-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 30. bis 31.1.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 50-er Schwert-Form | Teil 3

**TK-3156-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 20. bis 21.2.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 50-er Schwert-Form | Teil 4

**TK-3157-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 27. bis 28.2.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 75-er-Form Teil | 1-4 Workshop

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die 75-er-Form Teil 1-4. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

### Taijiquan 75-er-Form | Teil 1

**TK-3158-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 75-er-Form | Teil 2

**TK-3159-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 75-er-Form | Teil 3

**TK-3160-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan 75-er-Form | Teil 4

**TK-3161-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.30 bis 17.30 Uhr · 19. bis 20.6.21 · 64,01 € · erm. 37,76 € · 16 UE · 6-12 Plätze

### Taijiquan - Grundlagen - Bildungsurlaub -

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. In diesem intensiven Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Chen-Taiji: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und die Seidenübung, die 19er-Form und das Tui-Shou (Schiebende Hände) der ersten Routine. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband

**TK-3163-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 138,00 € · erm. 75,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan 75er-Form | Teil 1+2 - Bildungsurlaub -

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und



Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. In diesem intensiven Kurs erlernen Sie die die 75er Form Teil 1+2. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

**TK-3162-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Do 10.30 bis 17.30 Uhr · 29.3. bis 1.4.21 · 111,60 € · erm. 61,20 € · 32 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan 75er-Form | Teil 3+4 - Bildungsurlaub -

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. In diesem intensiven Kurs erlernen Sie die die 75er Form Teil 3+4. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

**TK-3164-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 10.30 bis 17.30 Uhr · 12. bis 16.7.21 · 138,00 € · erm. 75,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

### Taijiquan 23-er Säbel-Form - Bildungsurlaub -

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. In diesem intensiven Kurs erlernen Sie die kompletter 23-er Säbel- Form. Die Säbelform mit ihren 23 Figuren ist eine dynamische und die wohl kürzeste überlieferte Form des Chenstil. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

**TK-3165-F** Baumschulenweg  
Huu Minh Nguyen · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 10.30 bis 17.30 Uhr · 26. bis 30.7.21 · 138,00 € · erm. 75,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

### Qigong - Bewegungskunst Mit dem Herzen lächeln

Qi-Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst und Heilmethode. Die heilende Wirkung beruht, wie bei Akupunktur und Akupressur, auf der Aktivierung der Meridiane: Wege, durch die unsere Lebenskraft „Qi“ fließt. Qi Gong stärkt die Lebenskraft und fördert die Selbstheilungskräfte. Die Atmung, der Körper und der Geist werden durch sanfte und fließende Bewegungsübungen harmonisiert. Gleichzeitig

werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Die Übungen wirken entlastend auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie beeinflussen den Stoffwechsel und den Kreislauf positiv und stärken die inneren Organe. Qi-Gong ist für jeden empfehlenswert und wird zunehmend gezielt therapeutisch eingesetzt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit.

**TK-3170-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.1. bis 16.3.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-8 Plätze

**TK-3171-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-12 Plätze

**TK-3172-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Di 19.15 bis 20.45 Uhr · 12.1. bis 16.3.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-8 Plätze

**TK-3173-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Di 19.15 bis 20.45 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-12 Plätze

### Qigong - auch für Ältere

Qi-Gong ist eine Jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst und Heilmethode. Die heilende Wirkung beruht, wie bei Akupunktur und Akupressur, auf der Aktivierung der Meridiane: Wege, durch die unsere Lebenskraft „Qi“ fließt. Qi Gong stärkt die Lebenskraft und fördert die Selbstheilungskräfte. Die Atmung, der Körper und der Geist werden durch sanfte und fließende Bewegungsübungen harmonisiert. Gleichzeitig werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Die Übungen wirken entlastend auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie beeinflussen den Stoffwechsel und den Kreislauf positiv und stärken die inneren Organe. Qi-Gong ist für jeden empfehlenswert und wird zunehmend gezielt therapeutisch eingesetzt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit.

**TK-3174-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-12 Plätze

**TK-3175-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 55,80 € · erm. 30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3176-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 62,40 € · erm. 34,05 € · 18 UE · 7-12 Plätze

**TK-3177-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 8 x Mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 55,80 € · erm. 30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3178-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 8.45 bis 10.15 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze



**TK-3179-F** Baumschulenweg  
Joachim Wirtz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 8 x Do 8.45 bis 10.15 Uhr · 15.4. bis 17.6.21 · 55,80 € · erm.  
30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

## Qigong - Guolin

Qi Gong - Guolin ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch die Kombination der Guolin-Schritte mit der so genannten Windatmung wird der Körper mit erheblich mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Das Üben in der Natur fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel und stärkt den ganzen Organismus. Qi Gong-Guolin wurde zur therapeutischen Begleitung bei Krebs- Diagnose entwickelt, dient der Prävention, ist sehr wertvoll für das Selbstvertrauen und die allgemeine Gesundheit. Die regelmäßige Wiederholung bewirkt Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Wir beginnen in der Volkshochschule, werden aber bei gutem Wetter auch draußen üben. Tragen Sie bitte bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

**TK-3185-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 17.04. 10.00 bis 17.00 Uhr; So 18.04. 10.00 bis 15.00 Uhr  
· 17. bis 18.4.21 · 53,41 € · erm. 30,31 € · 14 UE · 6-12 Plätze

## Neu im Programm

### Qigong – Tanz der Kraniche am Schlesischen Busch

In der Natur ist der „Tanz der Kraniche“ bekannt. Der Kranich ist ein kühner, langlebender Vogel. Die Bewegungen dieser Qi Gong-Tierform reinigen und beleben. Wirbelsäule, Nacken, Schulter und alle Gelenke werden gelockert, gekräftigt und entspannt. Die Atmung wird ruhiger und tiefer, das Blut kann frei fließen und der Kreislauf verbessert sich. Unsere Energie "Qi" fließt in den Meridianen. Für deren Stimulierung lernen wir auch die „Zwölf Meridian-Dehnungen“ und eine „Reissäckchen-Massage“. Dieser Kurs gibt uns frische Lebenskraft. Wir üben draußen im Park unter Bäumen am Schlesischen Busch. Der Treffpunkt ist am alten Kontrollpunkt, Bus 165 und 265, Haltestelle Heckmannufer. Am Sonnabend gibt es ein vegetarisch-veganes Catering in der Mittagspause - Kosten: 14 €. Mit Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin: 030 752 68 08, barbora.denk@web.de

**TK-3187-F** Baumschulenweg  
Barbora Denk · Sa 29.05. 10.00 bis 17.00 Uhr; So 30.05. 10.00  
bis 13.00 Uhr · 40,80 € · erm. 21,90 € · 12 UE · 7-12 Plätze

## Gymnastik

### Gesund durch Bewegung

#### Gymnastik für den ganzen Körper

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert Muskeln und Gelenke und fördert die Durchblutung des Körpers. Dadurch erreichen Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung der Belastbarkeit und des Leistungsvermögens bei. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3197-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3198-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3199-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mo 15.45 bis 16.45 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3200-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mo 15.45 bis 16.45 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

### Gesundheitsgymnastik für Ältere

Mit sensibler, ganzheitlicher Körperarbeit werden Verspannungen aufgespürt und gelöst, die geschwächte Muskulatur wird gekräftigt, Verkürzungen werden gedehnt und die Gesamtbeweglichkeit und das Körpergefühl verbessert. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3204-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 8.45 bis 9.45 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 € ·  
erm. 26,00 € · 13 UE · 7-16 Plätze

**TK-3205-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 8.45 bis 9.45 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 51,41 € ·  
erm. 28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3206-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 €  
· erm. 26,00 € · 13 UE · 7-16 Plätze

**TK-3207-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 51,41 €  
· erm. 28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3208-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 11.15 bis 12.15 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 €  
· erm. 26,00 € · 13 UE · 7-16 Plätze

**TK-3209-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 11.15 bis 12.15 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 51,41 €  
· erm. 28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

### Combination-Gym

Nach einer musikalischen Erwärmung, die den Jungbrunnen fördert, folgen eine Vielzahl moderater Übungen, die wöchentlich wechseln. Nach und nach verbessern Sie Ihre Flexibilität, Muskelstärke, Haltung, Standsicherheit, Koordination, Ausdauer, allgemeine Stabilität und Ausgeglichenheit, sowie das Selbstbewusstsein, den Energiefluss und die natürliche Körpersprache. Mit wechselnder Entspannung oder Meditation klingt jeder Kurstermin aus.

DIE BERLIN BEWEGUNG:  
**WIR HABEN DIR  
EIN BAD  
EINGELASSEN.**



Berliner Bäder

**60 BÄDER  
ERWARTEN DICH.**

ÖFFNUNGSZEITEN UNTER  
[BERLINERBAEDER.DE](http://BERLINERBAEDER.DE)



Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3212-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 7-16 Plätze

**TK-3212-S** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 4 x Mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.6. bis 19.7.21 · 29,40 € · erm.  
16,80 € · 8 UE · 7-8 Plätze

**TK-3213-F** Baumschulenweg  
Gudrun Hüther · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 7-16 Plätze

## Gymnastik für Jung und Alt

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit dem Ziel, die Beweglichkeit und das körperliche und seelische Wohlbefinden zu erhöhen! Elemente aus Tai-Chi, der Rückenschule sowie Callanetics und Folklore-Tänzen gehören zum Programm. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und eine Gymnastikmatte mit.

**TK-3215-F** Johannisthal  
Marion Stiehl · Turnhalle Sprinbornstraße · Springbornstraße  
250 · 11 x Mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 51,41 € ·  
erm. 28,31 € · 14 UE · 7-14 Platz

**TK-3216-F** Johannisthal  
Marion Stiehl · Turnhalle Sprinbornstraße · Springbornstraße  
250 · 10 x Mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € ·  
erm. 26,00 € · 13 UE · 7-33 Plätze

## Mama-Baby-Gymnastik

Gymnastik für Mutter und Baby ist für beide entspannend und erholsam. Das Training tut den Frauen gut, um die alte Fitness zurückzuerlangen und den Babys gleichfalls, um die Motorik und das Körpergefühl zu entwickeln. Bei den Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden ist das Baby meist dabei. Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Babys zwischen 4 und 12 Monaten. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch, ein Wickeltuch oder eine Babytrage mit.

**TK-3223-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 5.1. bis 23.2.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3224-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 5.1. bis 23.2.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3225-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 2.3. bis 27.4.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3226-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 2.3. bis 27.4.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3227-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 4.5. bis 15.6.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3228-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 4.5. bis 15.6.21 · 26,10 € ·  
erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

## Power-Training für Bauch, Beine, Po

Eine Kombination aus kraftvoller körperlicher Aktivität und tiefer Entspannung! Die Übungen fördern Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden und führen zu einer verbesserten Figur durch ausgewogenes Training aller relevanten Muskelgruppen. Nach dem anspruchsvollen und fordernden Teil wird der Abend mit einer nachdrücklichen Entspannung beendet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

**TK-3232-F** Baumschulenweg  
Christine Probst · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · 11 x Di 19.15 bis 20.45 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 75,60 € ·  
erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3233-F** Baumschulenweg  
Christine Probst · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · 12 x Di 19.15 bis 20.45 Uhr · 13.4. bis 29.6.21 · 82,20 € ·  
erm. 44,40 € · 24 UE · 7-12 Plätze

## Rückengymnastik

### Rückenfit

#### Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen nützliche Tricks kennen, die Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Kurs ist empfehlenswert für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten, für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben oder Osteoporose und Arthrose vorbeugen möchten. Bringen Sie bitte leichte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mit.

**TK-3240-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 11.1. bis 29.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3241-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3242-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 18.10 bis 19.10 Uhr · 11.1. bis 29.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze



**TK-3243-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 18.10 bis 19.10 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3244-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 19.20 bis 20.50 Uhr · 11.1. bis 29.3.21 · 75,60 € · erm.  
40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

**TK-3245-F** Baumschulenweg  
Romy Barthold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Mo 19.20 bis 20.50 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 75,60 € · erm.  
40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

**TK-3246-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.1. bis 30.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3247-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 9.00 bis 10.00 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3248-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.1. bis 30.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3249-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Di 10.15 bis 11.15 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-8 Plätze

**TK-3250-F** Baumschulenweg  
Christine Probst · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · 11 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 75,60 € ·  
erm. 40,95 € · 22 UE · 7-12 Plätze

**TK-3251-F** Baumschulenweg  
Christine Probst · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · 12 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.4. bis 29.6.21 · 82,20 € ·  
erm. 44,40 € · 24 UE · 7-12 Plätze

**TK-3252-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Mi 12.30 bis 13.30 Uhr · 6.1. bis 31.3.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3253-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
11 x Mi 12.30 bis 13.30 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 51,41 € · erm.  
28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3254-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 8.45 bis 9.45 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 46,99 € · erm. 26,00  
€ · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3255-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 8.45 bis 9.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3256-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3257-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 10.00 bis 11.00 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

### Nacken-Schulter-Rückenübungen für Alltag und Beruf

Computerarbeitsplätze, vorwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten, einseitige Belastungen und anhaltende Stresssituationen verursachen Verspannungen und dauerhafte Schmerzen im Nacken- Schulter-Bereich. In der Freizeit fehlen oft Kraft, Zeit und Motivation, um diese Belastungen zu kompensieren. Lernen Sie spezifische Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die sich in den Alltag integrieren lassen und den Beschwerden wirksam und dauerhaft vorbeugen bzw. sie lindern. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3260-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Moissistraße · Radeckickstraße 43 ·  
11 x Di 18.30 bis 19.15 Uhr · 5.1. bis 30.3.21 · 39,30 € · erm.  
21,98 € · 11 UE · 7-8 Plätze · ♣

**TK-3261-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Moissistraße · Radeckickstraße 43 ·  
11 x Di 19.15 bis 20.00 Uhr · 5.1. bis 30.3.21 · 39,30 € · erm.  
21,98 € · 11 UE · 7-8 Plätze · ♣

**TK-3262-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Moissistraße · Radeckickstraße 43 ·  
11 x Di 18.30 bis 19.15 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 39,30 € · erm.  
21,98 € · 11 UE · 7-8 Plätze · ♣

**TK-3263-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Moissistraße · Radeckickstraße 43 ·  
11 x Di 19.15 bis 20.00 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 39,30 € · erm.  
21,98 € · 11 UE · 7-8 Plätze · ♣

**TK-3264-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 18.45 bis 20.15 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

**TK-3265-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 18.45 bis 20.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Bewegungsübungen für den belasteten Rücken

Einseitige Belastungen im Alltag führen oft zu Verspannungen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Rückenschmerzen, vor allem auch Kreuzschmerzen, sind ein weit verbreitetes und schwer zu behandelndes Problem. Ziel dieser Übungen ist es, Beschwerden wirksam und dauerhaft vorzubeugen bzw. sie zu lindern, indem die Rückenmuskulatur gestärkt wird. Sanfte Übungen lösen Blockaden, steigern die Bewegungsfähigkeit, erhöhen die Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3266-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 15.00 bis 16.00 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3267-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 15.00 bis 16.00 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm.  
26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze



## Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung

Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen und durch eine bewusste Körperhaltung das Wohlbefinden stärken! Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt rückschonende Bewegungsabläufe. Durch ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm lernen Sie, die Rückenmuskulatur zu stabilisieren und flexibel zu halten. Entspannungsübungen runden jedes Training ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und ein Handtuch mit.

**TK-3268-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 12.30 bis 13.15 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 36,00 € · erm. 20,25 € · 10 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3269-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 12.30 bis 13.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 36,00 € · erm. 20,25 € · 10 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3270-F** Oberschöneeweide  
Jana Burmeister · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 10 x Mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-12 Plätze

**TK-3271-F** Oberschöneeweide  
Jana Burmeister · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 10 x Mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-12 Plätze

**TK-3272-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 12.30 bis 13.15 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 36,00 € · erm. 20,25 € · 10 UE · 7-8 Plätze

**TK-3273-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 12.30 bis 13.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 36,00 € · erm. 20,25 € · 10 UE · 7-8 Plätze

## Pilates / Callanetics / Power-Fitness

### Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Rücken und die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3280-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 13.15 bis 14.15 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3281-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 13.15 bis 14.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3282-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 14.15 bis 15.15 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3283-F** Adlershof  
Elke Fechner · Turnhalle Merlitzstraße · Merlitzstraße 16 · 10 x Mo 14.15 bis 15.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze · ⚡

**TK-3284-F** Oberschöneeweide  
Sabine Lühr-Müller; Niklas Müller · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 55,99 € · erm. 35,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3285-F** Oberschöneeweide  
Sabine Lühr-Müller · Freizeit und Erholungszentrum · An der Wuhlheide · 10 x Mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 55,99 € · erm. 35,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3288-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 16.45 bis 18.00 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 52,50 € · erm. 28,88 € · 15 UE · 7-12 Plätze

**TK-3289-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Mo 16.45 bis 18.00 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 63,49 € · erm. 34,62 € · 18 UE · 7-12 Plätze

**TK-3290-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 18.15 bis 19.15 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 42,60 € · erm. 23,70 € · 12 UE · 7-12 Plätze

**TK-3291-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Mo 18.15 bis 19.15 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 51,41 € · erm. 28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3292-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 42,60 € · erm. 23,70 € · 12 UE · 7-12 Plätze

**TK-3293-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 12.4. bis 28.6.21 · 51,41 € · erm. 28,31 € · 14 UE · 7-12 Plätze

**TK-3296-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 11.15 bis 12.15 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3297-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 11.15 bis 12.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3298-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 16.15 bis 17.15 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze

**TK-3299-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 16.15 bis 17.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-8 Plätze



**TK-3300-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 17.15 bis 18.15 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-12 Plätze

**TK-3301-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Mi 17.15 bis 18.15 Uhr · 14.4. bis 30.6.21 · 55,80 € · erm. 30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3302-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-12 Plätze

**TK-3303-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 14.4. bis 30.6.21 · 55,80 € · erm. 30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3304-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 19.40 bis 20.40 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 7-12 Plätze

**TK-3305-F** Baumschulenweg  
Angeles Aparicio · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Mi 19.40 bis 20.40 Uhr · 14.4. bis 30.6.21 · 55,80 € · erm. 30,60 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3306-F** Baumschulenweg  
Sabine Zychma · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 8.1. bis 26.3.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

**TK-3307-F** Baumschulenweg  
Sabine Zychma · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

**TK-3308-F** Baumschulenweg  
Sabine Zychma · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Fr 18.45 bis 20.15 Uhr · 8.1. bis 26.3.21 · 75,60 € · erm. 40,95 € · 22 UE · 7-8 Plätze

**TK-3309-F** Baumschulenweg  
Sabine Zychma · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 18.45 bis 20.15 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

### Callanetics

Callanetics entwickelte die Amerikanerin Callen Pinckney ursprünglich gegen Rückenbeschwerden. Durch kleine, aber fein abgestimmte, beharrlich wiederholte Bewegungen wird die Tiefenmuskulatur gedehnt und gekräftigt, das Gewebe gestrafft und so speziell auf Problemzonen eingewirkt. Blockaden lösen und Verspannungen lockern sich und das Gefühl für die eigene Körperhaltung wird geschult. Mit einer gekräftigten Rumpfmuskulatur beugen Sie auch Wirbelsäulenproblemen wirksam vor. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mit.

**TK-3310-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.30 bis 18.45 Uhr · 7.1. bis 1.4.21 · 58,01 € · erm. 31,76 € · 16 UE · 7-12 Plätze

**TK-3311-F** Baumschulenweg  
Elke Fechner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.30 bis 18.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 58,01 € · erm. 31,76 € · 16 UE · 7-12 Plätze

### Power-Fitness

#### Herz-Kreislauf-Training

Dieses Ganzkörperworkout trainiert die Ausdauer, fördert die Herzgesundheit und festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauchmuskulatur. Eine Grundfitness ist Voraussetzung für diesen Kurs. Stretching und eine kurze Entspannung zum Schluss runden das Training ab. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

**TK-3316-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 10 x Mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

**TK-3317-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 10 x Mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 7-12 Plätze

### Bewegung zur Musik

"Bewegung zur Musik" erhöht die allgemeine Beweglichkeit und das körperliche und seelische Wohlbefinden. Der Kurs trainiert die Ausdauer, fördert die Herzgesundheit und festigt insbesondere die Gesäß- und Beinmuskulatur und sorgt für gute Energie bei motivierender Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte Trinkwasser und Hallensportschuhe mit.

**TK-3342-F** Oberschöneweide  
Ivonne Buchmann · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 11 x Do 19.30 bis 20.30 Uhr · 7.1. bis 25.3.21 · 51,41 € · erm. 28,31 € · 14 UE · 12-14 Plätze

**TK-3343-F** Oberschöneweide  
Ivonne Buchmann · Turnhalle Wattstraße Edison-Grundschule · Wattstraße 69-70 · 10 x Do 19.30 bis 20.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 46,99 € · erm. 26,00 € · 13 UE · 12-14 Plätze

## Zumba®

### Zumba® Onlinekurs

Zumba ist ein feuriges, temperamentvolles Fitnessstraining zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt. Jedes Training endet mit einem kurzen Cool-down mit Stretching.

Das Risiko sich in Kursen mit hohem Aerosolausstoß zu infizieren ist im Moment noch zu hoch. Deshalb bieten wir die Zumba-Kurse ausschließlich online an. Sie werden zum angegebenen Kurstermin vom Kursleiter per Mail eingeladen und erhalten dadurch unkompliziert Zutritt zu Ihrem digitalen Kursraum.



## TK-3324-F

Alexander Berwanger · online 13 x Mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.1. bis 29.3.21 · 48,06 € · erm. 25,53 € · 17 UE · 8-20 Plätze

## TK-3326-F

Alexander Berwanger · online 13 x Mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.1. bis 31.3.21 · 48,06 € · erm. 25,53 € · 17 UE · 8-40 Plätze

## Körperarbeit

### Massage für Paare

#### Ein Wochenende zum Entspannen und Genießen

Sie lernen die Grundtechniken einer wohltuenden und entspannenden Ganzkörpermassage kennen. Durch die Verbindung von Elementen der klassischen Massage, der kalifornischen Esalen-Massage und der Hawaiianischen Tempelmassage erfahren Sie wie genussreich und entspannend die passive und aktive Rolle beim Massieren sein kann. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung (kurzärmelig), warme Socken, zwei Laken, 1 Decke, 3 Handtücher und Massageöl mit.

## TK-3400-F

Martina Katharina Sünkel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 55,59 € · erm. 31,45 € · 15 UE · 6-8 Plätze

## TK-3401-F

Martina Katharina Sünkel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 55,59 € · erm. 31,45 € · 15 UE · 6-8 Plätze

## TK-3402-F

Martina Katharina Sünkel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 55,59 € · erm. 31,45 € · 15 UE · 6-8 Plätze

### Fußreflexzonenmassage und Yoga

#### - Bildungsurlaub -

Der kombinierte Kurs "Fußreflexzonenmassage und Yoga" wird an unserer VHS im Rahmen einer Bildungsurlaubswoche angeboten. Der eine Teil vermittelt Ihnen das Wissen und die Fertigkeiten um am Ende der Woche eine Fußreflexzonenmassage selbstständig durchzuführen. Am Fuß bildet sich der gesamte menschliche Körper reflektorisch ab. Die Stimulation der entsprechenden Reflexzonen am Fuß kann entfernt liegende Körperteile und Organe positiv beeinflussen. Die Massage fördert die Selbstheilungskräfte, wirkt entspannend und harmonisierend. In den ausführlichen praktischen Übungen lernen Sie die Zuordnung der Reflexzonen auf der Fußsohle und dem Fußrücken zu den entsprechenden Organen kennen, erlernen die gebräuchlichen Grifftechniken und bimanuelles Arbeiten. Im anderen Teil lernen Sie Übungen und Meditationen aus der Tradition des Kundaliniyoga kennen und gemeinsam praktizieren. Hierbei wird besonderes Augenmerk auf die Verbindung von Bewegung und Atmung gelegt. Die Übungen wirken kräftigend, stressabbauend, fördern die Konzentration und schulen die Selbstwahrnehmung. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Die beiden Kursleiterinnen wechseln sich ab, so dass Sie

jeden Tag einen gemeinsamen Übungsteil Fußreflexmassage und einen Yogateil genießen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, Sandalen, Bettlaken, 2 Handtücher, Kopfkissen, Papier und Filzstifte mit.

## TK-3405-F

Baumschulenweg  
Marita Brenken; Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 138,00 € · erm. 75,00 € · 40 UE · 7-8 Plätze

## TK-3406-F

Baumschulenweg  
Marita Brenken; Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 138,00 € · erm. 75,00 € · 40 UE · 7-8 Plätze

### Lymphdrainage

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Lymphdrainage zur präventiven Selbst- und Partnerbehandlung. Lymphdrainage, wohl eine der sanftesten Massagen, ermöglicht eine tiefenwirksame "innere Reinigung" des Gewebes mit weitreichenden positiven Auswirkungen auf Haut, Bindegewebe, Muskulatur und Gelenke. Streichend kreisende Massagegriffe fördern den Fluss der Lymphe und damit die Ausscheidung belastender Ablagerungen aus dem Körper. Die Durchblutung des Fett- und Unterhautgewebes wird gefördert, die Lipolyse, also die Verbrennung des gespeicherten Fetts wird angeregt und der Zellstoffwechsel positiv beeinflusst. Flüssigkeitsansammlungen und Schlackestoffe - sichtbar zum Beispiel als Cellulite - können ausgeleitet werden. Bei folgenden Erkrankungen ist die Lymphdrainage ausgeschlossen: ausgeprägte Arteriosklerose, Gefäßaus sackungen oder -verengungen, Thrombose-Neigung, starke Herzschwäche, Krebserkrankungen, akute Entzündungen und TBC-befallene Lymphknoten. Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

## TK-3407-F

Baumschulenweg  
Dorothee Grotmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.4.21 · 30,10 € · erm. 19,08 € · 7 UE · 6-8 Plätze

### Breuß-Massage

Die Breuß-Massage ist eine feinfühligere, energetische Massage, die den Rücken lockert, Muskelverspannungen löst und die Wirbelsäule sanft streckt. Die Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben und Nerven ein und ist ein Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat. Durch die beruhigende gleichmäßige Abfolge von Massagegriffen und das verwendete Johanniskrautöl wird das Gewebe erwärmt und entgiftet, tiefgreifend entspannt und regeneriert. Die Breuß-Massage bringt gestaute Energie wieder zum Fließen und löst damit auch seelische Verspannungen und Blockaden. Sie ist besonders für gestresste und erschöpfte Menschen geeignet. Für Johanniskrautöl und Seidenpapier sind ca. 2,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte eine Decke, ein Laken und ein großes Handtuch mit.

## TK-3409-F

Baumschulenweg  
Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 20.3.21 · 30,10 € · erm. 19,08 € · 7 UE · 6-8 Plätze

### Craniosacrale Selbst- und Partnerbehandlung

#### Techniken zur Entspannung aus der Craniosacralen Therapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte Methode zur



Behebung von Blockaden und Verspannungen. Ziel ist es, das Energiesystem des Körpers wieder in Fluss zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Kurs vermittelt einfache manuelle Techniken zur Selbst- und Partnerbehandlung. Alle Übungen sind einfach zu erlernen und können gut in den Alltag integriert werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

**TK-3415-F** Baumschulenweg  
Sascha Rieck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 10.00 bis 16.30 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 53,41 € · erm. 30,31 € · 14 UE · 6- 8 Plätze

### Ayurvedische Partnermassage

Ayurvedische Massagen werden in indischen Familien regelmäßig gegenseitig gegeben, um Haut und Gelenke geschmeidig zu halten, die Muskeldurchblutung zu fördern und die Entgiftung anzuregen. Massagen sind die ursprünglichste Form von Körperarbeit. Die Berührung löst Blockaden und Verspannungen, bringt die Energie ins Fließen und steigert das seelisch-körperliche Wohlbefinden. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Für das Massageöl ist ca. 1,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte ein Laken, eine Decke, ein großes Handtuch und ein Kissen mit.

**TK-3418-F** Baumschulenweg  
Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
So 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.3.21 · 30,10 € · erm. 19,08 € · 7 UE  
· 6-8 Plätze

### Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Die Ayurvedische Kopfmassage „Shiroabhyanga“ belebt die Kopfhaut und wirkt entspannend, regenerierend und ausgleichend auf das Nervensystem. Sie beugt gegen Nervosität, Verspannungen und Schlafstörungen vor oder mindert sie. Bei Haarausfall kann sie unter Verwendung von mediziniertem Spezialöl Abhilfe schaffen. Die Massage des Gesichtes stärkt die Sensibilität und Kraft der Augen, Nase und Ohren. Da für diese Massage viel Öl verwendet wird, empfiehlt sich für den Heimweg eine Kopfbedeckung. Für das Massageöl ist ca. 1,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte ein Laken, eine Decke, ein großes Handtuch und ein Kissen mit.

**TK-3420-F** Baumschulenweg  
Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 27.3.21 · 30,10 € · erm. 19,08 € · 7 UE  
· 6-8 Plätze

### Ayurvedische Rückenmassage

Sie erlernen eine fließende Massage mit warmem Öl zur Entspannung, Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden (Ischialgien, Bandscheibenproblemen, degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, Nervenreizungen und Schmerzsyndromen). Für das Massageöl ist ca. 1,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte ein Laken, eine Decke, ein großes Handtuch und ein Kissen mit.

**TK-3422-F** Baumschulenweg  
Kerstin Feda · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
So 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.3.21 · 30,10 € · erm. 19,08 € · 7 UE  
· 6-8 Plätze

### Einführung in die Bioenergetik

**Bioenergetische Körpertypenlehre und bioenergetische Körperarbeit**

Die Bioenergetik ist ein Weg, die Persönlichkeit des Menschen von seinem Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Ob wir unter Stress in die Luft gehen, den Frust in uns hineinfressen oder resignieren, hängt mit unserem Körpertyp und den für unseren Typ charakteristischen Handlungs- und Reaktionsmustern zusammen. Die bioenergetische Körpertypenlehre hilft uns, gelassener und reifer mit eigenen und fremden Schwächen umzugehen. In einem ausführlichen praktischen Teil werden wir uns ein Bild von der Wirksamkeit bioenergetischer Körperübungen machen, die bei der Auflösung von körperlichen und seelischen Blockaden helfen. Für die Körperarbeit bitte bequeme Sachen wie etwa Yoga- oder Sportzeug mitbringen.

**TK-3430-F** Baumschulenweg  
Steve Hofmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 10.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 51,20 € · erm.  
29,15 € · 14 UE · 6-8 Plätze

### Traditionelle Chinesische Medizin - Tuina Anmo

Tuina Anmo ist die wirkungsvolle Massagetechnik der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die leicht zu erlernende Methode hat sich vor allem bei der Vorbeugung und Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates bewährt. Sie erlernen und üben Massagen und Behandlungen im Sinne des ganzheitlichen Körperverständnisses. Dabei werden die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin, vor allem die Existenz der Leitbahnverläufe, erfahrbar. Bringen Sie bitte 2 Handtücher, eine Decke und Massageöl mit.

**TK-3435-F** Baumschulenweg  
Axel Does · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 51,20 € · erm. 29,15 € · 14 UE · 6- 8 Plätze

### Anzhong - chinesische Fußmassage

In der chinesischen Philosophie verkörpert die Erde das Yin und der Himmel das Yang. In der Theorie der chinesischen Medizin wurzeln die Füße in der Erde und werden dem Yin zugeordnet. Dort beginnen und enden mehrere Leitbahnen, die sich mit den inneren Organen und den oberen Körperbereichen (Yang) verbinden. Über leicht zu lernende Massagetechniken an den zugehörigen Punkten an Fuß und Unterschenkel können Körperfunktionen reguliert, Wohlbefinden (Yin und Yang-Gleichgewicht) und gesundheitliche Stabilität erreicht werden. Sie erlernen und üben die Massagen und Behandlungen der chinesischen Fußmassage im ganzheitlichen Sinne. Dabei werden die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin, vor allem die Existenz der Leitbahnverläufe, erfahrbar und anwendbar. Bitte bringen Sie 2 Handtücher mit.

**TK-3436-F** Baumschulenweg  
Axel Does · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 51,20 € · erm.  
29,15 € · 14 UE · 6-8 Plätze

## Heilpflanzen / Wildkräuter

### Die Heilkraft der Knospen

**In der Ruhe liegt die Kraft**



Um die Zeit von Lichtmess (3. Februar) wird es wärmer, lichtreicher. Kaum merklich verändert sich die Natur, sie bereitet sich auf den Frühling vor. Noch geschützt und zurückgezogen sammeln sich in den Knospen Kräfte, die es ihnen ermöglichen, sich wie durch ein Wunder innerhalb kürzester Zeit auf ein Vielfaches zu entfalten: Lernen Sie Bäume und Sträucher an ihren Knospen erkennen. Wer genau hinsieht, erkennt schon im Winter die Anlagen der sich im Frühling wie ein Feuerwerk entfaltenden Blüten und Blätter. Welche Kräfte stecken in den kleinen Kapseln? Wie werden Knospen in der Heilkunde genutzt? Auf unserer Exkursion werden wir verschiedene Knospen sammeln und in der Lehrküche der Vhs zu Salben, Tees und Tinkturen verarbeiten. Für Lebensmittel sind ca. 2,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte einen Stoffbeutel, ein Geschirrtuch, eine Schürze und kleine Schraubgläser mit. Treffpunkt: Baumschulenstraße/Ecke Neue Krugallee

**TK-3548-F** Baumschulenweg  
Carola Pichert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· So 10.30 bis 16.00 Uhr · 14.2.21 · 29,29 € · erm. 17,75 € · 7 UE · 6-10 Plätze

### Die grüne Neune

Jedes Jahr erneut belebt sich die Natur, entfalten sich zarte Triebe und erste Sprosse von jungem Grün schieben Erde und welkes Laub beiseite. Für unsere Vorfahren war diese Zeit ein Fest. Sie bereiteten aus mindestens neun verschiedenen Kräutern eine heilkräftige Suppe. „Durch den Verzehr der Suppe, die Kraftpflanzen enthielt, wollte man sich mit den guten und heiligen Kräften verbinden.“ Die Natur spendet uns Lebenskraft und Gesundheit nach dem lichtlosen Winter. Wir sammeln auf einem Spaziergang durch den Plänterwald neuerlei Kräuter und bereiten sie anschließend in der Küche der VHS zu einer schmackhaften Suppe, die wir gemeinsam verzehren. Für Lebensmittel sind ca. 2,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte einen Stoffbeutel, ein Geschirrtuch, eine Schürze und kleine Schraubgläser mit. Treffpunkt: Baumschulenstraße/Ecke Neue Krugallee

**TK-3549-F** Baumschulenweg  
Carola Pichert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 10.30 bis 16.00 Uhr · 10.4.21 · 29,29 € · erm. 17,75 € · 7 UE · 6-10 Plätze

### Für alles ist ein Kraut gewachsen Einführung in die Pflanzenheilkunde

„Alle Wiesen, alle Berge und Hügel sind Apotheken. Die natürliche Apotheke übertrifft die menschliche.“ (Paracelsus) Lernen Sie das umfassende Potenzial der einheimischen Heilpflanzen kennen! Wir wollen die Pflanzen im Erpetal, im Plänterwald und im Treptower Park an ihren natürlichen Standorten entdecken, erkennen, sammeln und anschließend in der VHS zu Tee, Salben, Tinkturen und anderen Heilmitteln und Nahrungsmitteln verarbeiten. In ausführlichen Pflanzenportraits werden die Wirkungen der einzelnen Heilpflanzen umfassend behandelt und therapeutische Prinzipien der Pflanzenheilkunde besprochen. Für Lebensmittel sind ca. 5,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bringen Sie bitte einen Stoffbeutel, ein Geschirrtuch, eine Handschaufel und kleine Schraubgläser mit. Als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt.

**TK-3550-F** Baumschulenweg

Carola Pichert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 14. bis 16.6.21 · 85,50 € · erm.  
46,13 € · 25 UE · 7-8 Plätze

### Räuchern mit Kräutern und Harze

In meiner Kräuterstube stelle ich die Methoden des Räucherns mit den verschiedenen Kräutern bzw. Harzen vor. Wir werden räuchern und das Dufferlebnis genießen. Es sind beim Räuchern die ätherischen Öle, die als Duftmoleküle durch unsere Nase in unser limbisches System gelangen. Dort lösen sie Emotionen und Gefühle in uns aus. Wir fühlen uns entspannter, ausgeglichener und konzentrierter. Die Wirkungen sind so vielfältig, wie die Anzahl der Kräuter und Harze. Salbei, Thymian, Wacholder, Weihrauch wirken auch reinigend und desinfizierend und schützen vor krankmachenden Keimen. Anfang Februar wurde traditionell bei den Kelten das Jahresfest Imbolc gefeiert. Über die Bedeutung der Jahreskreisfeste, gibt es viel Interessantes zu berichten. Tee und selbstgebackene Kräutertee stehen bereit. Bitte 5,00 € Materialkosten pro Person an die Dozentin entrichten. Treffpunkt: Breitenfelder Str. 6, 12683 Berlin (mit dem Bus 109 vom S-Bahnhof Wuhlheide bzw. U-Bahnhof Elsterwerder Platz bis Haltestelle Irmastr. Und dann 5 Minuten zu Fuß)

**TK-3559-F** Baumschulenweg  
Sylvia Dix · Sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.1.21 · 15,60 € · erm.  
9,30 € · 4 UE · 6-8 Plätze

### Erste Wildkräuter, essbare Baumknospen und Smoothies

Das frische Grün der Frühlingswiesen lädt zum Sammeln der ersten Wildkräuter (Scharbockskraut, Labkraut, Löwenzahn, Brennnessel) ein. Wir beschäftigen uns mit der entschlackenden und energiespendenden Wirkung der Frühlingkräuter. Auch die Knospen von Linde, Ahorn und Pappel werden wir probieren. Bei der Betrachtung der Kräuter sprechen wir über die Botanik, die Signatur, die Ethnobotanik, die Volksheilkunde, über die wissenschaftlichen Erkenntnisse und über die Anwendung. Nach ca. 1,5 Stunde wärmen wir uns bei einer Tasse Tee in meiner Kräuterstube auf und für jeden Teilnehmer gibt es eine Kostprobe meiner grünen Suppe. Es bleibt noch ausreichend Zeit, um über die Frühlingkräuter und die Baumknospen zu sprechen. Für Materialkosten sind 4,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie ein Messer, einen kleinen Beutel und Schreibzeug mit. Treffpunkt: Köpenicker Str. Ecke Dubickstr, 12683 Berlin (mit dem Bus 109 vom S-Bahnhof Wuhlheide bzw. U-Bahnhof Elsterwerder Platz bis zur Haltestelle Arnfriedstraße)

**TK-3560-F** Baumschulenweg  
Sylvia Dix · Sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.3.21 · 15,60 € · erm.  
9,30 € · 4 UE · 7-12 Plätze

### Frühlingkräuter mit allen Sinnen erleben Kräuterwanderung

Wir werden auf unserer 3-stündigen kleinen Wanderung Giersch, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Labkraut, Knoblauchsrauke, Hopfensprossen, Sauerampfer und noch einige andere Kräuter erkennen, schmecken, riechen, fühlen und viel über die botanischen Merkmale und die Verwendung in Küche und Hausapotheke erfahren. Als Kostprobe gibt es Kräutertee und Kräuterwaffeln. Bitte bringen Sie ein Messer, einen kleinen Beutel und Schreibzeug mit.

Treffpunkt: Köpenicker Str. Ecke Dubickstr, 12683 Berlin (mit



dem Bus 109 vom S-Bahnhof Wuhlheide bzw. U-Bahnhof Elsterwerder Platz bis zur Haltestelle Arnfriedstraße)

**TK-3561-F** Baumschulenweg  
Sylvia Dix · Sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 17.4.21 · 15,60 € · erm.  
9,30 € · 4 UE · 7-12 Plätze

### Was der Frühling an Kräutern und Blüten zu bieten hat Kräuterwanderung

Mitte Mai blüht meist der Holunder und wir sammeln die herrlich duftenden Blüten und probieren meine mitgebrachten Holunderblütenpfannkuchen. Manchmal blüht zu gleicher Zeit der Weißdorn - ein Blütentraum - und gut für unser Herz. Die Kräuterwiesen sind üppig und vielfältig. Wir lernen die Frühlingskräuter kennen und sprechen über deren Verwendung für Küche und Hausapotheke. Bitte bringen Sie ein Messer, einen kleinen Beutel und Schreibzeug mit. Treffpunkt: Köpenicker Str. Ecke Dubickstr, 12683 Berlin (mit dem Bus 109 vom S-Bahnhof Wuhlheide bzw. U-Bahnhof Elsterwerder Platz bis zur Haltestelle Arnfriedstraße)

**TK-3562-F** Baumschulenweg  
Sylvia Dix · Sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 15.5.21 · 15,60 € · erm.  
9,30 € · 4 UE · 7-12 Plätze

### Kräuter zur Sommersonnenwende Kräuterwanderung

Die Sommersonnenwende ist ein traditionelles Jahreskreisfest unserer Vorfahren. Johanniskraut, Beifuß, Steinklee, Schafgarbe, Rotklee und andere Kräuter werden wir auf dieser kleinen Wanderung sehen, fühlen, riechen und schmecken. Wir sprechen über die botanischen Merkmale der Pflanzen, über Inhaltsstoffe und die Verwendung für Küche und Hausapotheke und über die Bedeutung der Jahreskreisfeste unserer Vorfahren. Für jeden gibt es eine Kostprobe meines alkoholfreien Kräutercocktails. Bitte bringen Sie ein Messer, einen kleinen Beutel und Schreibzeug mit. Treffpunkt: Köpenicker Str. Ecke Dubickstr, 12683 Berlin (mit dem Bus 109 vom S-Bahnhof Wuhlheide bzw. U-Bahnhof Elsterwerder Platz bis zur Haltestelle Arnfriedstraße)

**TK-3564-F** Baumschulenweg  
Sylvia Dix · Sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.6.21 · 15,60 € · erm.  
9,30 € · 4 UE · 7-12 Plätze

## Familiengesundheitsakademie



In der Beziehung zu unseren Eltern und, Großeltern, in unserer Herkunftsfamilie lernen wir, wie wir gesund bleiben oder wieder gesund werden. Was verstehen wir unter Familiengesundheit? Voneinander, von anderen Generationen lernen, was gesund erhält. Respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen, damit wir uns wohlfühlen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen für den anderen da sein und gleichzeitig mit sich selbst achtsam umgehen.

Mit dem Programm unserer "Familiengesundheits-akademie" möchten wir Familien (Eltern, Kinder, Großeltern, mit der Familie verbundene Verwandte und Freunde) ermutigen, auf Erkundungstour zu gehen und sich mit dem Thema gemeinsam auseinanderzusetzen. Hierzu bieten wir Ihnen Vorträge, Kurse und Austauschmöglichkeiten an - von themenspezifischen Fachinformationen und Seminaren bis hin zum offenen Familiengespräch.

Die Familiengesundheitsakademie ist ein joint venture der Volkshochschule, der Abt. Arbeit, Soziales und Gesundheit des Bezirksamts Treptow-Köpenick und des Alexianer Krankenhauses Hedwigshöhe. Wir freuen uns, wenn Sie mit Vorschlägen für die weitere Programmgestaltung auf uns zugehen. Hansine Krause, Mario Nätke, Uwe Klein

## Kursangebote für Erwachsene und Kinder

Die Familiengesundheit und eine lebendige Familienkultur hängen eng miteinander zusammen. Familienrituale, gemeinsame Erlebnisse, Familienspiele, gemeinsame Mahlzeiten, in der Familie immer wieder weiter gegebene Rezepte und vieles andere mehr prägen das Zuhause. Dinge gemeinsam zu lernen und zu erleben, kann ein wichtiger und schöner Beitrag dafür sein. Wir geben gern die Gelegenheit dazu.



## Mama-Baby-Gymnastik

Gymnastik für Mutter und Baby ist für beide entspannend und erholend. Das Training tut den Frauen gut, um die alte Fitness zurückzuerlangen und den Babys gleichfalls, um die Motorik und das Körpergefühl zu entwickeln. Bei den Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden ist das Baby meist dabei. Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Babys zwischen 4 und 12 Monaten. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch, ein Wickeltuch oder eine Babytrage mit.

**TK-3223-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 5.1. bis 23.2.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3224-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 5.1. bis 23.2.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3225-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 2.3. bis 27.4.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3226-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 2.3. bis 27.4.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3227-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 4.5. bis 15.6.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

**TK-3228-F** Baumschulenweg  
Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 4.5. bis 15.6.21 · 26,10 € · erm. 15,08 € · 7 UE · 7-8 Plätze

## Eltern und Kinder kochen gemeinsam - Ostermenü

Wir wollen Spaß beim Kochen, Teig kneten und Anrichten der Speisen haben und einen besonderen Sonntag gemeinsam verbringen! Für Eltern mit Kindern ab 7 Jahre. Für die Osterfeiertage bereiten wir ein köstliches Menü, dass die Ostertafel lustig und schön aussehen lässt. Wir beginnen mit der Osterhasen- Vorspeise: viele lustige und dekorative Häppchen aus Gemüse, Eiern und Käse. Es folgen Schmetterlingsnudeln, die wir selbst kneten und formen und mit zwei verschiedenen Saucen anrichten. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat mit Blüten. Als Dessert bereiten wir eine leckere Pannacotta mit Himbeersauce und Crepes mit Erdbeermäuschen zu! Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Die Kinder bitte für das ermäßigte Entgelt anmelden! Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3776-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.00 bis 16.30 Uhr · 20.3.21 · 43,56 € · erm. 32,02 € · 7 UE · 7 Plätze

## Eltern werden – Eltern sein

Ein Kind wird erwartet. Eine neue Familie entsteht oder vergrößert sich. Neben der großen Vorfriede auf den kleinen Erdenbürger warten viele Veränderungen. Es ist für Eltern und Großeltern ein Abenteuer die Kinder und Enkel auf ihrem Weg des Wachsens und Erwachsen-Werdens zu begleiten.

## Schwangeren-Yoga

Yoga für Schwangere verbindet Yogastellungen und -bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung auf besondere Art und Weise. Es fördert ganzheitlich und achtsam die allgemeine Gesundheit von Mutter und Kind, wirkt aktivierend und entspannend. Dadurch verbessern Sie Ihre Flexibilität und Mobilität in der Schwangerschaft, fördern die optimale fetale Positionierung und die Bindung zu Ihrem Baby und gewinnen Vertrauen für die Geburt. Die Übungen sind anatomisch und physiologisch fundiert und den Bedürfnissen von Schwangeren angepasst. Sie beruhigen den Geist und die Emotionen, lösen Spannungen und erneuern die Energie. Die Kursleiterin ist Pre- & Postnatallehrerin nach birthlight UK und von der YogaAllianz UK anerkannt. Die Grundlagen des Unterrichts vereinen westliches anatomisches und physiologisches Wissen mit der Kenntnis traditioneller Yogapraxis und ayurvedischer Lehre. Teilnahme ab 12. Schwangerschaftswoche möglich. Der Kurs findet im Ashtanga-Yoga.Studio, Karl-Kunger-Straße 21, 12435 Berlin statt. Für die Studionutzung sind pro Termin 1,00 € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch/Tuch mitbringen um Kissen bei Benutzung abzudecken. Wenn möglich bitte eine eigene Matte mitbringen. Das Hygienekonzept der Räumlichkeiten findet sich unter [www.ashtangayogatreptow.de](http://www.ashtangayogatreptow.de). Wir reinigen unsere Studiolumft mit einem IQair HealthPro 100 NE Luftreiniger (zertifiziertes Raumlüftungssystem).

**TK-3122-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

**TK-3123-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

**TK-3124-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 10 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 66,00 € · erm. 34,50 € · 20 UE · 7-8 Plätze

**TK-3125-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · 9 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 22.4. bis 24.6.21 · 59,70 € · erm. 31,35 € · 20 UE · 7-8 Plätze

## Neu im Programm

### Einstimmung auf die Geburt nach Birthlight-Yoga für Paare

Bereiten Sie sich gemeinsam auf den schönsten Tag Ihres Lebens vor: auf die Ankunft ihres Babies! Dieser Workshop möchte helfen Selbstvertrauen zu gewinnen, auf Instinke und Intuition zu hören und sich von Ängsten zu befreien. Um den Geburtsvorgang zu unterstützen, muss das Becken maximal



geöffnet werden, damit das Baby hindurch kann. In diesem Kurs üben wir verschiedene Geburtspositionen. Durch effektives Atmen während der Wehen können Sie sich entspannen und konzentrieren. Leichtigkeit der Bewegungen und Geburtspositionen ermöglichen das optimale Öffnen des Beckens mit Hilfe der Schwerkraft. Dieser Workshop möchte helfen die Angst vor dem Gebären in eine ruhige Kraft zu verwandeln und Yoga-Ressourcen für die Erleichterung des Geburtsprozesses zu nutzen. Die Kurse 3126-F + 3127-F finden im Ashtanga-Yoga-Studio, Karl- Kunger-Straße 21, 12435 Berlin statt. Für die Studionutzung sind pro Termin 1,00 € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. An diesen Kursen können Sie sowohl im Yoga-Studio als auch online teilnehmen Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch/Tuch mitbringen um Kissen bei Benutzung abzudecken. Wenn möglich bitte eine eigene Matte mitbringen. Wir reinigen unsere Studiolumft mit einem IQair HealthPro 100 NE Luftreiniger (zertifiziertes Raumlüftungssystem). <https://www.ashtangayogatreptow.de/klassen/hygienerregeln/>

**TK-3126-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · Fr 16.15 bis 20.00 Uhr · 22.1.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

**TK-3127-F** Alt-Treptow  
Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21 · Fr 16.15 bis 20.00 Uhr · 23.4.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

**TK-3128-F** Baumschulenweg  
Julia Krusche · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.15 bis 15.00 Uhr · 21.2.21 · 18,75 € · erm. 10,88 € · 18 UE · 7-8 Plätze

### Elternkurs zur Erziehung

Alle Eltern wünschen sich eine positive Entwicklung für ihr Kind. Was brauchen Kinder, um glücklich und zufrieden aufzuwachsen? Wie lässt sich der Familienalltag so gestalten, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse aller unter einen Hut gebracht werden können? Eltern stellt das so manches Mal vor erzieherische Herausforderungen.

Mit dem Elternkurs sollen Eltern ermutigt werden, sowohl im Austausch mit anderen Eltern als auch mit pädagogischer Fachbegleitung die eigenen elterlichen Handlungsspielräume zu erkunden und zu erweitern. Der Blick wird auch darauf gelenkt, angemessen auf kindliche Verhaltensweisen zu reagieren, dabei die kindliche Entwicklung zu berücksichtigen und kindgerecht zu kommunizieren. Der Elternkurs mit vier Modulen ist kostenfrei und findet einmal pro Monat für drei Stunden statt. Er kann als Ganzes oder einzeln belegt werden.

#### Modul 1: "Erziehungsziele - Erziehungsstile"

- "Goldene Familienregeln":  
Welche Normen und Werte begleiten mich?  
Was möchte ich meinen Kindern weitergeben?
- Meine Erziehungsziele: Was wünsche ich mir für mein Kind?
- Wenn Eltern unterschiedliche Auffassungen in der Erziehung haben ...!

#### Modul 2: "Was kann ich von Kindern eigentlich erwarten?"

- Entwicklungspsychologische Aspekte in die Erziehung

einbeziehen

- "Positive Verstärkung" in der Erziehung - das Gute im Kind sehen
- Der "Pausenknopf" - Eskalation mit Kindern vermeiden

#### Modul 3: "Mit Kindern reden ohne Machtkämpfe"

- Aktives Zuhören - wie höre ich Kindern zu, damit sie sich mir öffnen?
- Ichbotschaften - wie kann ich sprechen, damit Kinder sich dem Gesagten nicht verschließen?
- "Familienkonferenzen" altersgemäß erfolgreich gestalten

#### Modul 4: Patchwork-Familie"

- Wie kann Patchwork-Familie gut gelingen?
- Worauf können Eltern achten?
- Welche Signale kommen von den Kindern?

**Ort:** FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT Hans-Schmidt-Str. 14, 12489 Berlin Anmeldung und Beratung:  
Telefon: 030 4444808, E-Mail: [con-rat@froebel-gruppe.de](mailto:con-rat@froebel-gruppe.de)

Die Termine und weitere aktuelle Angebote finden Sie unter [conrat.froebel.info/con-rat-aktuell](http://conrat.froebel.info/con-rat-aktuell) Kooperationsveranstaltung der Fröbel-Familienberatung CON-RAT

#### Ein Elternkompass:

#### Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Leben mit Kindern

Kinder in die Welt zu begleiten gehört zu den herausforderndsten und anspruchsvollsten Aufgaben in unserem Leben. Manchmal ist diese Aufgabe schwierig und erschöpfend – manchmal auch bereichernd und erfüllend. Zuweilen sind wir so beschäftigt, dass unser Elternsein sich auf das Managen reduziert und das schlichte Zusammensein mit unseren Kindern und unserer Familie zu kurz kommt. Wenn dies geschieht, wird das Familienleben zu einer endlosen „To-Do-Liste“, wir bleiben im Modus des Autopiloten und versäumen den gegenwärtigen Augenblick mit unseren Partner\*innen und unseren Kindern.

Die Frage, wie wir im Familienalltag mit Stress umgehen, ist von zentraler Bedeutung: Stress kann negative Auswirkungen auf unser Handeln als Eltern haben. Wenn wir sehr unter Spannung stehen, schenken wir unseren Kindern und der Beziehung zu ihnen weniger Aufmerksamkeit. Wir reagieren impulsiver als sonst, werden z. B. schneller ärgerlich und ungeduldig oder machen uns Sorgen, anstatt Vertrauen in ihr Wachstumspotenzial zu setzen.

In unserem Elternkurs laden wir Sie ein, Abstand zu nehmen vom Erledigungsmodus und freundlich zu sein mit unseren „Menschlichkeiten“. Daraus kann Positives für unseren Umgang mit den Kindern erwachsen. Es kann uns helfen, mit Belastungen besser fertig zu werden und uns auf das zu konzentrieren, um was es wirklich geht: die Beziehung zu unseren Kindern zu stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Übungen, einführenden theoretischen Inputs und gegenseitigem Austausch werden wir uns diesen Themen widmen.

Der Kurs wird entweder über 6 Abendtermine á 3 Stunden als Präsenzveranstaltung in der Beratungsstelle angeboten oder online über 8 Abendtermine á 2 Stunden Ort: FRÖBEL-



Familienberatung CON-RAT Hans-Schmidt-Str. 14, 12489 Berlin  
Anmeldung und Beratung: Telefon: 030 4444808,  
E-Mail: con-rat@froebel-gruppe.de

Die Termine und weitere aktuelle Angebote finden Sie unter [conrat.froebel.info/con-rat-aktuell](http://conrat.froebel.info/con-rat-aktuell) Kooperationsveranstaltung der Fröbel-Familienberatung CON-RAT

## „Smartphone, PC und Co“ – ein Workshop für Eltern zur Medienerziehung

Handys, PCs, Tablets, Spielkonsolen, Fernseher – fast in jedem Haushalt gibt es mehrere dieser Geräte. Nicht selten kommt es beim Gebrauch der Medien zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern. Wir wollen Ihnen mit diesem Kurs einen Raum geben, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Ihre eigenen Erfahrungen und aktuelle Erziehungsschwierigkeiten oder Sorgen, die Sie mit dem Medienkonsum verbinden, anhand folgender Fragen zu besprechen:

- Wie nutzen meine Kinder digitale Medien?
- Können digitale Medien süchtig machen?
- Wie kann ich mit dem (problematischen) Medienkonsum meiner Kinder umgehen?

Der über 2 zweistündige Abendtermine angebotene Kurs wird entweder über Video-Chat als Webinar oder als Präsenzveranstaltung in der Beratungsstelle durchgeführt.

**Ort:** FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT Hans-Schmidt-Str. 14, 12489 Berlin

Anmeldung und Beratung: Telefon: 030 4444808,  
E-Mail: con-rat@froebel-gruppe.de

Die Termine und weitere aktuelle Angebote finden Sie unter [conrat.froebel.info/con-rat-aktuell](http://conrat.froebel.info/con-rat-aktuell)

Kooperationsveranstaltung der Fröbel-Familienberatung CON-RAT

## Gebrauchsanleitung Pubertät I

### Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet und Spielekonsolen verbringt

Ein durchschnittlicher Neuntklässler verbringt täglich etwa 2 1/2 Stunden spielend oder chattend vor dem Computer oder der Spielekonsole und lässt zusätzlich 3 1/2 Stunden den Fernseher laufen. Mindestens genauso beunruhigend ist, was Jungen so spielen: Counterstrike (erschieße möglichst viele Feinde) oder World of Warcraft, ein Rollenspiel, bei dem jeder fünfte Spieler abhängig wird. Mädchen spielen deutlich weniger, verbringen dafür viel Zeit mit Facebook und Instagram und vertelefonieren ihr Taschengeld. Wie viel ist tolerabel und ab wann wird es gefährlich? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren wie Internetmobbing, Abhängigkeit oder dem Missbrauch seiner Daten? Welche Regeln für cleveres Spielen/Chatten gibt es und wie erreiche ich es, dass mein Kind sich daran hält? Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1055-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 13.1.21 · 8,10 € · erm. 4,20 € · 3 UE · 12-20 Plätze

## Gebrauchsanleitung Pubertät II

### Über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten, Stimmungsschwankungen und Liebeskummer, Sexualität

## und Verhütung, Depressionen, ADHS und Schulproblemen

Jede/r erinnert sich an die "Himmelhoch-jauchzend-zu-Todebetäubt - Zustände" und den alles verzehrenden Liebeskummer, an fettige Haare und Pickel, an die gemischten Gefühle zum Thema Körperbehaarung und das Bekritteln des eigenen Körpers - zu schlaksig, zu dick, dieser Po und diese Schenkel, zu wenig Muskeln, die Nase! Jede/r erinnert sich an die Anfänge der eigenen Sexualität, an die eigene Disziplin beim Verhüten und wir alle hoffen inständig, dass unsere Kinder nicht ganz so viele Dummheiten machen wie wir damals. Viele Pubertierende hadern mit ihrem Aussehen, beginnen mit Diäten, nehmen Eiweißprodukte, um schneller Muskeln aufzubauen, haben ungeschützten Sex oder versuchen ihre Stimmung oder Schulleistungen mit Medikamenten zu verbessern. Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt konkrete Ratschläge zum Umgang mit Stimmungsschwankungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen, zur sexuellen Aufklärung, zum Essen, aber auch zu Essstörungen. Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1056-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 10.02.21 · 8,10 € · erm. 4,20 € · 3 UE · 12-20 Plätze

## Gebrauchsanleitung Pubertät III

### Über den cleveren Umgang mit Alkohol

Berichte über Schüler/innen mit Alkoholvergiftung sind keine Seltenheit. Begriffe wie Koma- oder Flatrate-Saufen gehören zum festen Vokabular. Studien belegen, dass jede/r zweite Pubertierende schon einmal betrunken war, 72% so schwer, dass sie danach einen Filmriss hatten. Wie riskant ist das für die Kinder und wie kann ich mein Kind davor schützen? Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt Tipps zum besseren Verständnis und Umgang mit dem Thema Alkohol (nicht nur) in der Pubertät. Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1057-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.03.21 · 5,30 € · erm. 2,70 € · 2 UE · 12-20 Plätze

## Gebrauchsanleitung Pubertät IV

### Joints, Zigaretten und Wasserpfeife

Was kann ich tun, wenn mein Kind kifft oder raucht? "Stimmt es, das einmal in der Woche Wasserpfeife rauchen oder kiffen die Lunge reinigt?" Das ist die häufigste Frage von Schülern zwischen 12 und 17 zu Shisha und Joint. Keine anderen Drogen werden mehr unterschätzt als der Joint und die Shisha. Was tue ich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind kifft? Woran erkenne ich, ob und was mein Kind nimmt? Wie gefährlich sind Kiffen, Wasserpfeife rauchen und Zigarettenkonsum tatsächlich? Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Kind gar nicht erst anfängt, wie unterstütze ich den Ausstieg? Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1058-F** Baumschulenweg  
Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.04.21 · 5,30 € · erm. 2,70 € · 2 UE · 12-20 Plätze



Bitte informieren Sie sich über aktuelle Angebote unseres Kooperationspartners - Rabenhaus e.V.  
www.rabenhaus.de

### Informationen über Erkrankungen und der Umgang mit Erkrankungen

Je besser die Familie über die Erkrankung ihres Angehörigen informiert ist, je offener das Gespräch gesucht wird, desto enger und hilfreicher werden der Beistand und das gegenseitige Verständnis sein.

#### Psychoseseminar einander zuhören - miteinander sprechen- voneinander lernen

Psychoseseminare sind Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist – letztlich mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln.

Experten sind Menschen:

- die selbst eine Psychose erlebt haben, also Psychose-Erfahrene; - ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe miterlebt haben;
- sowie Professionelle, die im psychiatrischen Bereich arbeiten

Im Psychoseseminar können die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleichberechtigt nebeneinander stehen. Dieser „Dialog“ genannte Erfahrungsaustausch ist von gegenseitigem Respekt geprägt. Die Teilnehmer/-innen erhalten durch die verschiedenen Perspektiven auf das Phänomen Psychose ganz neue Einblicke in das Erleben und die Erfahrungswelt der Anderen. Das Psychoseseminar Treptow-Köpenick tagt jeden 2. Mittwoch des Monats: 18.00 - 20.00 Uhr. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und offen für alle Interessierten. Die aktuellen Themen werden ca. eine Woche vor der Veranstaltung über den Newsletter mitgeteilt. Newsletter bestellen unter: [kbskoepenick@das-fuenfte-rad-ev.de](mailto:kbskoepenick@das-fuenfte-rad-ev.de).

**TK-3660-F** Alt-Treptow  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.1.21 · entgeltfrei · 2 UE · 8 Plätze

**TK-3661-F** Alt-Treptow  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.02.21

**TK-3662-F** Baumschulenweg  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.03.21 · entgeltfrei · 2 UE · 8 Plätze

**TK-3663-F** Baumschulenweg  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.04.21 · entgeltfrei · 2 UE · 8 Plätze

**TK-3664-F** Baumschulenweg  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 12.5.21 · entgeltfrei · 2 UE · 8 Plätze

**TK-3665-F** Baumschulenweg  
· VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 09.06.21

## GESUNDHEITSFORUM TREPTOW-KÖPENICK

### Vortragsreihe

Kooperation mit dem Krankenhaus Hedwigshöhe Informieren Sie sich bei Experten über aktuelle medizinisch-therapeutische Entwicklungen. Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten in gesundheitlichen Belangen zu erweitern.

Die Vorträge finden im Krankenhaus Hedwigshöhe, Hauptgebäude, Höhensteig 1, 12526 Berlin statt.

Der Weg zum Veranstaltungsort ist ausgeschildert. Alle Vorträge sind kostenfrei.

### Schwere Beine - Krampfadern: kleine Schnitte, große Wirkung

Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie - Minimal invasive Chirurgie

**TK-3670-F** Bohnsdorf  
Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.1.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze · ↻

### Typische Gesundheitsstörungen im Alter Was ist häufig und was kann ich dagegen tun?

Chefarzt Dr. med. Rainer Koch, Klinik für Innere Medizin - Schwerpunkt Geriatrie

**TK-3671-F** Bohnsdorf  
Chefarzt Dr. med. Rainer Koch · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 3.3.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze · ↻

### Knieschmerzen bei Arthrose Nicht operative und operative Behandlungsmethoden

Chefarzt Martin Lilge Klinik für Endoprothetik

**TK-3672-F** Bohnsdorf  
Chefarzt Martin Lilge · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.4.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze · ↻

### Schmerzen auf Schritt und Tritt? Diagnostik und Therapie von Fuß- und Sprunggelenkerkrankungen

Oberärztin Hanna Neumann Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie

**TK-3673-F** Bohnsdorf  
Oberärztin Hanna Neumann · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.5.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze · ↻

### Diagnose Tumor: Wege aus der Angst zu neuer Lebensqualität

Dr. med. Kathrin Pfahl Klinik für Innere Medizin - Schwerpunkt Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie

**TK-3674-F** Bohnsdorf  
Dr. med. Kathrin Pfahl · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.5.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze · ↻

### Darmkrebs frühzeitig erkennen und behandeln Welche minimal-invasiven Behandlungsmethoden gibt es?



Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie - Minimal Invasive Chirurgie

**TK-3675-F** Bohnsdorf  
Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.6.21 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze ·

## Persönlichkeitsentwicklung

**Persönlichkeitskompetenz entwickeln - Ziele kompetent in Alltag und Beruf umsetzen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Alles ist möglich, wenn wir klar wissen, über welche Fähigkeiten wir verfügen, in welche Richtung es gehen soll und was wir bereit sind einzusetzen, um mit Freude und Zuversicht unseren Weg zu gehen... Der Workshop dient der Bewusstwerdung eigener Fähigkeiten, Werte und Wünsche. Sie lernen, klar zu kommunizieren, gewinnen Kraft durch die Überwindung von Hindernissen und erreichen dadurch mehr Handlungskompetenz, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Wir arbeiten mit Elementen aus Kommunikation, NLP und Entspannung/Hypnose. In vielen Einzel- und Gruppenübungen lernen Sie effektive Methoden und Strategien zur eigenen Kompetenzstärkung kennen. Setzen Sie neue Impulse für Ihre Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen und privaten Leben. Für Materialkosten sind 5,00 € direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

**TK-3705-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 16.30 Uhr · 15. bis 19.2.21 · 141,00 € · erm. 78,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

**TK-3706-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 16.30 Uhr · 21. bis 25.6.21 · 141,00 € · erm. 78,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

**Fokussieren lernen - zielgerichtet zum Erfolg - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Oft im Leben wollen wir, um schneller voranzukommen, mehrere Dinge gleichzeitig tun und glauben mit Multitasking die Lösung gefunden zu haben. Aber mal ehrlich, jagt der Löwe zwei Gazellen gleichzeitig? Wohl kaum, denn er würde nur leer ausgehen. Fokus ist angesagt, Klarheit und volle Konzentration auf das Ziel, die Aufgabe, das Projekt... Das ist nichts Neues, werden Sie vielleicht denken. Doch dann locken wieder die vielen Ablenkungen und am Ende kommen Sie nicht recht voran, während Ihre Wünsche und Träume unbefriedigt bleiben und sich womöglich Frust aufbaut. In diesem Seminar bringen wir Ordnung in die Sache, wenden uns Handlungsstrategien zu und machen die Bahn frei für neue Impulse. Wir arbeiten praktisch und zielorientiert mit Elementen des gehirngerechten Lernens, der inneren Zentrierung, und weiteren Methoden, mit denen Sie Ihr Potenzial freisetzen können. Sie wollen an den Herausforderungen des Lebens wachsen und den Stress mit all dem Unerledigten abbauen? Dann ist die Kunst des Fokussierens der richtige Ansatz. Nicht nur für den Berufsalltag, sondern für alle Lebensbereiche. Für Materialkosten sind 5,00 € direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

**TK-3707-F** Baumschulenweg  
Anja Lindau · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.30 bis 16.30 Uhr · 31.5. bis 4.6.21 · 141,00 € · erm. 78,00 € · 40 UE · 7-12 Plätze

## Gesund werden in schöner Umgebung

Medizinische Qualität vor den Toren Berlins

- Chirurgie • Orthopädie und Unfallchirurgie
- Ambulantes Operieren • Innere Medizin
- Gynäkologie und Geburtshilfe • Kinder- und Jugendmedizin • Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
- Spezielle Schmerztherapie • Palliativmedizin
- Radiologie • Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Ernährungs- und Diabetesberatung
- Wundmanagement (ICW-zertifiziert)
- Physiotherapie

Achenbach-Krankenhaus

Köpenicker Straße 29  
15711 Königs Wusterhausen  
Tel.: 03375 288-0

Spreewaldklinik

Lübben  
Schillerstraße 29  
15907 Lübben  
Tel.: 03546 75-0



www.klinikum-ds.de



Ausbildung: Pflegefachfrau/-mann, auch als Zweitausbildung.

Praxisteil: Königs Wusterhausen (S-Bahn) und Lübben (Regionalbahn).

Tel.: 03546 75-284

kds.gesundheitsakademie@sana.de

www.gesundheitsakademie-kds.de











### Selbstbewusst auftreten und handeln

#### Mit Pferden als Trainingspartnern zu Präsenz und Selbstsicherheit!

Präsent sein, im Berufsalltag souverän auftreten, für sich einstehen und selbstsicher die eigene Meinung vertreten sind Fähigkeiten, die sich im Umgang mit Pferden gut trainieren lassen. Pferde sind von Natur aus Meister der Körpersprache. Pferden kann man nichts „vormachen“ – sie spüren, ob wir uns „klein machen“ oder unseren eigenen Raum souverän einnehmen. Im Kurs üben Sie, Grenzen zu setzen, klare Signale zu geben und das Vertrauen Ihres Gegenübers zu wecken. Denn wenn Sie selbst wissen, was Sie wollen und das auch kundtun, werden Sie zu einem interessanten und geschätzten Partner. Durch verschiedene Körperübungen wird ein Bewusstsein für Körpersprache geschaffen und in gezielten Übungen mit den Pferden getestet.

Vorkenntnisse mit Pferden sind nicht erforderlich. Im Kurs wird nicht geritten. Bitte wettergerechte Freizeitkleidung und feste, bequeme Schuhe (und ggf. Hausschuhe für den Kursraum) sowie Verpflegung für die Mittagspause mitbringen. Für die Zeit mit den Pferden ist eine Mietpauschale von 15,00 € vor Ort zu bezahlen: Camargue-Pferdehof Wesendahl, Am Park 7, 15345 Altlandsberg Ortsteil Wesendahl Die Kursleitung ist bei der Vermittlung von Mitfahrgelegenheiten innerhalb der Teilnehmergruppe behilflich. Wer eine Mitfahrgelegenheit zum Hof braucht bzw. selbst eine anbieten kann bei der Kursleiterin, Tel. 030-61202325."

**TK-3717-F** Baumschulenweg  
Katharina Haupt · So 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.9.20 · 28,20 € · erm. 15,60 € · 8 UE · 6-9 Plätze

## Fasten

### Fastenreise ins Eichsfeld den Körper entschlacken – der Seele Raum schenken

Heilfasten ist ein Königsweg der Gesundheitsvorsorge. Fasten entschlackt und regeneriert den Körper, stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem und bietet die Möglichkeit innerlich ‚aufzuräumen‘, sich auf das Wesentliche im Leben zu besinnen und der Seele Raum zu schenken. Befreien Sie sich von Altlasten und unliebsamen Gewohnheiten, bauen Sie die Ernährung und Ihr Essverhalten neu auf. Wir fasten fünf Tage gemeinsam nach der Buchinger-Methode mit Tees, Säften, Honig und salzfreien Gemüsesuppen. Der Prozess wird auf allen Ebenen unterstützt durch Qi-Gong am Vormittag und kleine Wanderungen durch die Thüringer Landschaft nachmittags. Ein Besuch der Eichsfeld-Therme ist möglich. Bei chronischen Erkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme am Heilfasten möglich und sinnvoll ist. Unterkunft: Heimvolkshochschule „Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld“, 37318 Uder, Eichenweg 2. Für 7 Übernachtungen und Fastenverpflegung sind an die Heimvolkshochschule vor Ort 308,00 € im Einzelzimmer/288,00 € im Doppelzimmer zu bezahlen. Für diesen Betrag gelten die Stornobedingungen der Heimvolkshochschule: Bei Abmeldung ab dem 30. Tag vor Kursbeginn wird eine Ausfallgebühr von 30% erhoben. Bei Absagen am Veranstaltungstag bzw. Fernbleiben werden die Gesamtkosten fällig (siehe auch: [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)).

Die Anreise erfolgt individuell. Einen Monat vor Kursbeginn erhalten Sie wichtige Infos zur Kursvorbereitung per email - bitte achten Sie bei Anmeldung unbedingt darauf, dass in den VHS-Kundendaten die aktuelle Mail-Adresse vorliegt.

#### TK-3749-F

Uta da Silva Alves · Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld · Eichenweg 2 · Mo bis Sa 9.00 bis 21.00 Uhr; So 21.03. 16.00 bis 20.30 Uhr; So 28.03. 9.00 bis 10.00 Uhr · 21. bis 28.3.21 · 135,00 € · erm. 69,00 € · 55 UE · 10-11 Plätze

#### TK-3750-F

Uta da Silva Alves · Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld · Eichenweg 2 · Mo bis Sa 9.00 bis 21.00 Uhr; So 25.04. 16.00 bis 20.30 Uhr; So 2.05. 9.00 bis 10.00 Uhr · 25.4. bis 2.5.21 · 135,00 € · erm. 69,00 € · 55 UE · 10-11 Plätze

#### TK-3751-F

Uta da Silva Alves · Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld · Eichenweg 2 · Mo bis Sa 9.00 bis 21.00 Uhr; So 20.06. 16.00 bis 20.30 Uhr; So 27.06. 9.00 bis 10.00 Uhr · 20. bis 27.6.21 · 135,00 € · erm. 69,00 € · 55 UE · 10-11 Plätze

## Kochen und Backen

### Küchenlust statt Küchenfrust - ein Basiskurs Spaß an kreativer und kommunikativer Küchenarbeit

Erfahren Sie den Genuss am Kochen, Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und Schneidetechniken. Die gemeinsame Zubereitung von einfachen, landestypischen und internationalen Speisen steht im Mittelpunkt. Für Lebensmittel sind ca.9,00 € pro Termin an den Dozenten zu entrichten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

#### TK-3758-F

Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Fr 17.30 bis 21.15 Uhr · 12. bis 26.2.21 · 57,75 € · erm. 34,13 € · 15 UE · 6-7 Plätze

#### TK-3759-F

Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Fr 17.30 bis 21.15 Uhr · 16. bis 30.4.21 · 57,75 € · erm. 34,13 € · 15 UE · 6-7 Plätze

### Basiskochkurs für Teenies

#### Für Jugendliche von 13-16 Jahren

Mit Gleichaltrigen kochen was euch schmeckt? Cool und lecker! Wir bereiten einfache deutsche und internationale Gerichte zu und beginnen mit verschiedenen leckeren Soßen für unterschiedlichste Pastagerichte. Den Speiseplan für die folgenden Termine besprechen wir gemeinsam und so hat jede/r die Möglichkeit einen Speisewunsch einzubringen. Kochkenntnisse sind nicht notwendig, da alles von Anfang an gezeigt und gelehrt wird. Für Lebensmittel sind ca.9,00 € pro Termin an den Dozenten zu entrichten. Bitte denkt daran eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter zur Mitnahme von Speisen mitzubringen. Liebe Eltern! Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme ihrer Kinder nach einer Belehrung (Verbrennungen/Schnittverletzungen) auf eigene Verantwortung erfolgt. Der Kochkurs wird durch eine geschulte Kraft erteilt. Die VHS übernimmt keine Haftung für mögliche Verletzungen.



**TK-3760-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo/Mi/Fr 10.30 bis 13.30 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 28,50 € · erm. 28,50 € · 12 UE · 6-7 Plätze

### Die Sauce - Königin jedes Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Saucenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Saucen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Saucen erkennt man die gute Küche. Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3764-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 13.3.21 · 36,01 € · erm. 25,51 € · 6 UE · 6-7 Plätze

**TK-3765-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 29.5.21 · 36,01 € · erm. 25,51 € · 6 UE · 6-7 Plätze

### Fischküche - Basiskurs

Das Fisch gesund ist, weiß fast jeder. Er bietet nicht nur viel Eiweiß sondern auch wertvolles Fett. Lernen Sie die Grundlagen für die zahlreichen Zubereitungsarten dieses gesunden Meeres- und Seebewohners. Wir filetieren, backen, braten, kochen und garen verschiedene Fische. Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3768-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 24.4.21 · 39,01 € · erm. 28,51 € · 6 UE · 6-7 Plätze

### Neu im Programm

#### Roastbeef & Co

Als Vorspeise braten wir panierte Hack-Laibchen mit Zwiebel-Relish und bereiten als Hauptspeise Roastbeef mit Sherrysauce und gebratenen Feigen (oder Aprikosen) zu. Als Beilagen werden gebräunte Kartoffeln und ein Gemüse-Mix gereicht. Den süßen Abschluss bildet ein Joghurt-Pistazien-Pudding mit Himbeeren. Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3769-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 18.4.21 · 34,39 € · erm. 26,00 € · 5 UE · 6-7 Plätze

### Eisbein

Gemeinsam schmoren wir mit viel Spaß und in Ruhe die Vorderhaxen in Biersoße und Röstgemüse, kochen eine Geflügelbrühe und eine Schweineknoschenssoße. Dafür garen wir verschiedene Wurzelgemüse, die wir dann nochmals kurz in der Schweinesoße anschmoren. Dazu bereiten Semmelknödel und Schlesische Kartoffelklöße zu. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3772-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 13.2.21 · 37,01 € · erm. 26,51 € · 6 UE · 7 Plätze

### Neu im Programm

#### Leichte Frühlingsküche

Die kalte Jahreszeit zieht sich zurück und Sie wollen sich von den schweren Winterspeisen erholen? Dann sind Sie in der leichte Frühlingsküche genau richtig. Zu einem Couscous mit Karotten und Zucchini mit Tomaten-Chutney bereiten wir gedünsteten Fisch auf einem Gemüse-Bett und gefüllte Hähnchen-Röllchen und einen Tomaten-Orangensalat zu. Als Dessert servieren wir Erdbeer-Creme mit Pistazien. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3775-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 29.4.21 · 29,11 € · erm. 21,76 € · 4 UE · 6-7 Plätze

### Eltern und Kinder kochen gemeinsam - Ostermenü Für Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Wir wollen Spaß beim Kochen, Teig kneten und Anrichten der Speisen haben und einen besonderen Sonntag gemeinsam verbringen!

Für die Osterfeiertage bereiten wir ein köstliches Menü, das die Ostertafel lustig und schön aussehen lässt. Wir beginnen mit der Osterhasen-Vorspeise: viele lustige und dekorative Häppchen aus Gemüse, Eiern und Käse. Es folgen Schmetterlingsnudeln, die wir selbst kneten und formen und mit zwei verschiedenen Saucen anrichten. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat mit Blüten. Als Dessert bereiten wir eine leckere Pannacotta mit Himbeersauce und Crepes mit Erdbeermäuschen zu! Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Die Kinder bitte für das ermäßigte Entgelt anmelden! Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3776-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.00 bis 16.30 Uhr · 20.3.21 · 43,56 € · erm. 32,02 € · 7 UE · 7 Plätze



## Vegetarische und vegane Küche

### Neu im Programm

#### Ein Fest für Augen und Gaumen - Ostermenü Vegan

Wir bereiten ein originelles veganes Ostermenü aus leckeren mediterranen Spezialitäten, von der Vorspeise bis zum Dessert zu. Mit frischem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau, Nüssen und feinen Gewürzen zaubern wir zarte Quiches, bunte Pasten, Salate und gebackene Köstlichkeiten. Und das Auge isst mit: im Kurs werden ausgefallene Ideen für die Präsentation der Gerichte und die Tischdekoration vermittelt, die Ihre vegane Ostertafel in einen wahren Augenschmaus verwandeln werden. Für verwendete Zutaten sind 16 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3779-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli; Sören Vieweg · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.00 bis 16.30 Uhr · 27.3.21 ·  
44,92 € · erm. 33,38 € · 7 UE · 6-7 Plätze

### Vegetarisch kochen - ein Basiskurs

#### Spaß an kreativer und kommunikativer Küchenarbeit

Erleben Sie den Genuss am Kochen und erfahren Sie Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und Schneidetechniken. Die gemeinsame Zubereitung von einfachen, landestypischen und internationalen vegetarischen Gerichten steht im Mittelpunkt. Für Lebensmittel sind 9,00 € pro Termin an den Dozenten zu entrichten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3780-F** Baumschulenweg  
Kay Ivers · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x  
Fr 17.30 bis 21.15 Uhr · 12. bis 26.3.21 · 57,75 € · erm. 34,13 €  
· 15 UE · 6-7 Plätze

### Neu im Programm

#### Low Carb - Vegetarische Gerichte

#### Abnehmen ohne Hunger - aber mit Genuss

Kennen Sie das? Sie wollen abnehmen, haben aber ständig Hunger? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Low Carb mühelos abnehmen können - ohne ständiges Hungergefühl und Fresslust-Attacken. Sie dürfen dabei reichlich Eier, Fette, Gemüse und Obst zu sich nehmen. Aber auf Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln, Getreideprodukte, Brot, Süßigkeiten, Kuchen und Kekse sollten Sie verzichten. - Und so machen wir es: Zuerst bereiten wir ein Low Carb- Brötchen mit einem Gemüse-Thymian-Honig-Salat zu, danach einen Low-Carb-Burger mit einer Linsenbulette, knackigem Salat und gegrilltem Gemüse, und zum Schluss einen Low-Carb-Frischkäse-Beerenkuchen. Für verwendete Zutaten sind 13 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3781-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 7.6.21 · 33,25 € · erm. 25,38 € ·  
5 UE · 7 Plätze

### Neu im Programm

## Vegetarisches aus aller Welt

So wie die Zahl der Menschen, die auf Fisch und Fleisch verzichten weltweit wächst erweitert sich auch die Vielfalt der vegetarischen Rezepte. Lernen Sie diese internationale Auswahl kennen und zuzubereiten: Karotten-Mango-Salat, gebratener Reis mit Tomaten und Paprika, indisches Gemüse-Curry mit marinierten Tofu, Zucchini und weiße Bohnen mit Feta gratiniert und zum Nachtisch Apple-Crumble mit Zitronen-Sahne. Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3782-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 17.6.21 · 28,11 € · erm. 20,76  
€ · 4 UE · 7 Plätze

### Vegane TCM Fünf-Elemente Küche

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Ernährung der wichtigste Teil der Medizin. Das Wissen um Yin und Yang und um die fünf Elemente kann in jeder Küche eingesetzt werden und ist nicht an die chinesische Küche gebunden. Werden alle fünf Geschmäcker in der richtigen Reihenfolge beim Kochen benutzt, wird das Essen schmackhafter und gibt mehr Energie und Ausgeglichenheit. Wir kochen im Zyklus der fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und werden mit einem veganem 4-Gänge Menü eine Reise durch die Welt antreten: Minestrone, Süßkartoffel- Kokos Suppe, Gewürz-Reis, Kichererbsen-Pfanne, Blumenkohl-Curry, sowie ein Salat und eine Süßigkeit. Die Zutaten sind biologisch. Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3783-F** Baumschulenweg  
Matthias Bergmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 29.1.21 · 30,39 € · erm. 22,00  
€ · 5 UE · 6-7 Plätze

### Europäische Küche

#### Neu im Programm

#### Schwedische Küche

Die Küche Schwedens ist der neueste Trend in der Spitzengastronomie für natur- und gesundheitsbewusste Genießer. Man verwendet, was vor der Haustür zu finden ist: Frisches aus dem Meer, vom Feld und aus dem Wald. Heute kreieren wir raffiniert belegte Brothäppchen mit Fisch, Salat, Kräutern und Beeren, dann gegrilltes Lachsfilet auf einer Pommery-Senf-Soße mit schwedischen Fächerkartoffeln und schwedischem Gurkengemüse, und als Nachspeise gibt es Zimtschnecken mit Heidelbeeren, Vanilleeis und Sahne. Für verwendete Zutaten sind 12 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3790-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 22.2.21 · 32,25 € · erm. 24,38 € ·  
5 UE · 7 Plätze



## Neu im Programm

### Köstliche Vorspeisen aus Frankreich dazu ein Glas Crement

Das Beste kommt in Frankreich zuerst: die Hors d'oeuvres. Himmlische Häppchen zu einem Glas Crement oder Aperitif. Lassen Sie sich überraschen: eine Ententerrine mit Thymianhonig, eine Camembert- Quiche, ein Knoblauch-Käse-Soufflé, Artischocken mit Sauce Hollandaise, kleine Tartelettes mit feiner Gemüsefüllung, Gemüse- Krokettchen mit buntem Salat, gratinierte Riesengarnelen in einer Kräutermischung und Baguette, Croque monsieur à la béchamel, Escargots in einer Kräuterbutter. Wir genießen es! Das ist savoir-vivre - die Kunst zu leben. Für verwendete Zutaten sind 13 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3792-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 21.6.21 · 33,25 € · erm. 25,38 € · 5 UE · 7 Plätze

### Die Elsässer Küche

Das Elsass gilt als ausgeprägt kulinarische Region. Es vereint deftige Hausmannskost mit feiner französischer Küche – wir kochen Elsässer Ofenkartoffeln, backen uns einen Flammkuchen, bereiten Coq au Riesling und Zander „Straßburger-Art“ zu und verwöhnen uns zum Nachtisch mit Elsässer Apfelkuchen mit Sahne. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3793-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 25.4.21 · 32,39 € · erm. 24,00 € · 5 UE · 6-7 Plätze

### Die Küche aus der Region Venetien

Venetien ist ein Paradies für Feinschmecker und der Geburtsort einfacher und überraschend leckerer Gerichte. Überzeugen Sie sich selbst bei der Zubereitung von venezianischer Fischsuppe, Zucchini- Salat mit gerösteten Mandeln, Pasta mit grünem Spargel und Kirschtomaten, Polenta mit Käse gebraten und Hühnchen „venezianisch“. Zum Nachtisch genießen wir Maismehl-Kuchen mit Zitronensahne. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3795-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 13.6.21 · 32,39 € · erm. 24,00 € · 5 UE · 6-7 Plätze

### Die Küche der Toskana

Die Toskana ist reich an Schätzen und ihre ländliche Küche wunderbar vielseitig. Wir füllen den Tisch mit diesen Köstlichkeiten: einem frischen Gemüse-Salat mit Croutons, einer Livorner Fischpfanne, dem Schweinefilet „Arezzo“ und mit Kartoffeln mit Rosmarin und Tomaten gratiniert. Zum Dessert

bereiten wir eine Macarpone-Creme mit Wein- Äpfeln und gerösteten Mandeln zu. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3796-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 28.2.21 · 32,39 € · erm. 24,00 € · 5 UE · 6-7 Plätze

### Mallorquinische Küche

Die mallorquinische Küche ist vielseitig. Das Meer mit seinem Reichtum an Fischen und Meeresfrüchten nimmt einen ebenso großen Stellenwert ein wie das frische Gemüse und Olivenöl. Wir bereiten einen Salat „Mallorca-Art“, kochen Tumbet (eine Art Gemüse-Auflauf), Zarzuela (Fisch-Eintopf) und geschmortes Huhn mit Oliven und Tomaten und backen zum Nachtisch einen Mandel-Zitronenkuchen. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3797-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 24.1.21 · 32,39 € · erm. 24,00 € · 5 UE · 6-7 Plätze

### Die Küche Siziliens

Die sonnenverwöhnte Insel Sizilien bietet eine einzigartige, intensiv-aromatische Küche. Hier trifft die italienische Tradition auf spanische und arabische Einflüsse. Das festliche sizilianische Menü wird eröffnet mit Arancini, frittierten Safran-Reis-Bällchen und Caponata, einer süß-sauren Auberginenspeise mit Oliven und Mandeln. Es folgen Nudeln mit Schwertfisch, Auberginen und frischer Minze. Als Hauptspeise bereiten wir Sarde alla Beccafico: mit Pinienkernen und Rosinen gefüllte und mit Lorbeer gebackene Sardinen zu. Dazu genießen wir ein Glas Wein. Den Abschluss bildet eine köstliche Süßspeise: Sfincioni alla San Giuseppe - gebratene Teigbällchen mit cremiger Ricottafüllung. Für verwendete Zutaten sind 16 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschleißbare Behälter mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3798-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 17.4.21 · 42,68 € · erm. 32,18 € · 6 UE · 6-7 Plätze

### Gnocchi-Spezial

Gnocchi sind sehr beliebt, doch traut sich nicht jeder, diese italienische Spezialität selbst zuzubereiten. Das ist schade, denn frische Gnocchi schmecken besser und sind gesünder als das Fertigprodukt. In diesem Kurs lernt man allerlei über den kleinen Kartoffelkloß: ausgehend vom klassischen Grundrezept, über traditionelle und ausgefallene Teig-Varianten und Formen, wie z. B. Spinatgnocchi, die kleinen bunten „Chicche della nonna“ (Omas´ Bon-Bons), Kastaniengnocchi, Gnocchi alla Romana aus Grieß - bis hin zu



den leckeren Saucen, die dazu am besten passen. Zu den Gnocchis gibt es einen frischen Salat und ein Glas italienischen Wein. Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3799-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 20.2.21 · 39,68 € · erm. 29,18 € · 6 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch durch die Küche

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, erste italienische Kenntnisse bei einem gemeinsamen Kochabend zu erwerben und vertiefen. Dabei werden wir traditionelle leckere Speisen aus der italienischen Küche herzaubern und in gemütlicher Stimmung zusammen genießen. Buon appetito! Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

#### Menü 1

**TK-3800-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Di 16.30 bis 20.30 Uhr · 9.2.21 · 34,12 € · erm. 25,73 € · 5 UE · 7 Plätze

#### Menü 2

**TK-3801-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Di 16.30 bis 20.30 Uhr · 23.2.21 · 34,12 € · erm. 25,73 € · 5 UE · 7 Plätze

### Itanliano in cucina

Per gli appassionati della lingua e della cultura gastronomica italiana, questo corso offre una serata piacevole di conversazione. Durante la serata parliamo solo in italiano, cucinando piatti tipici della cucina regionale che poi gusteremo insieme con un buon bicchiere di vino. Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

#### Menü 1

**TK-3802-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Di 16.30 bis 20.30 Uhr · 13.4.21 · 34,12 € · erm. 25,73 € · 5 UE · 7 Plätze

#### Menü 2

**TK-3803-F** Baumschulenweg  
Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Di 16.30 bis 20.30 Uhr · 27.4.21 · 34,12 € · erm. 25,73 € · 5 UE · 7 Plätze

### Kochen in fernen Ländern

#### Tel-Aviv - Küche

Vegetarisch, herzhaft, scharf, süß, salzig - ein Feuerwerk der Aromen und dabei noch sehr gesund und lecker. Die israelische Küche ist gerade sehr angesagt. Sie verbindet die

unterschiedlichsten Einflüsse aus aller Welt zu einzigartigen kulinarischen Erlebnissen - spannend, überraschend und vitaminreich. Heute kreieren wir einen gegrillten Gemüsesalat (Mechouia) und eine Auberginencreme auf gerösteten Brotscheiben, danach gibt es Lauchlaibchen mit einer Craime-Sauce und Blattspinat, und als Nachspeise servieren wir einen vegetarischen Reispudding mit Früchten. Für verwendete Zutaten sind 10 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3808-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 19.4.21 · 30,25 € · erm. 22,38 € · 5 UE · 7 Plätze

#### Neu im Programm

#### Persisch kochen

Die persische Küche ist für ihre Bekömmlichkeit und Ausgewogenheit bekannt. Als Vorspeise bereiten wir eine Suppe aus Joghurt, Romasalat, roten Linsen, frischer Petersilie und Koriander, abgeschmeckt mit gerösteten Minzen zu. Als Zwischengang gibt es gegrillte Auberginen mit Tomaten, Eiern und Knoblauch, dazu frisch gebackenes Brot „Naan“ Als Hauptgang folgen Lammfleischbällchen, geschmort in Granatapfelkonzentrat und angerösteten Walnüssen dazu Safran - Basmatireis mit Kartoffel-Bodenkruste „Choresch -e Fessenjoon“. Als süßen Abschluss zaubern wir Baklava: gefüllten Blätterteig mit Nüssen und getrockneten Früchten, garniert mit Berberitzen, dazu Chai (Tee) mit Gewürzen. Das Menü kann auch für Vegetarier angepasst werden. In dem Fall bitte informieren Sie die Dozentin bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn per Mail: roya.vahedi@gmx.de Für verwendete Zutaten sind 13,50 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und ein kleines Behältnis mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3810-F** Baumschulenweg  
Roya Vahedi · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa 11.30 bis 16.30 Uhr · 8.5.21 · 40,68 € · erm. 30,18 € · 6 UE · 6-7 Plätze

#### Neu im Programm

#### Orientalische Dips, Brotaufstriche und Salate

Duftenden Gewürze und Kräuter machen die orientalische Küche aus. Sie finden sich auch in unseren Rezepten. Wir machen Spinatcreme mit Ziegenkäse und gerösteten Mandeln, einen Butter-Orangen-Dip mit Chili und Berberitzen, einen Orangen-Roma-Salat mit frischen Kräutern und Rosapfeffer-Granatapfel-Dressing, Schwarzaugenbohnsensalat mit Trockentomaten, Petersilie und Oliven und pikanten Humus. Zum Abschluss verwöhnen wir uns mit einem Joghurt mit Safran und Nüssen, dazu Kaffee nach orientalischer Art. Das Menü kann auch für Veganer angepasst werden. In dem Fall bitte informieren Sie die Dozentin bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn per Mail: roya.vahedi@gmx.de Für verwendete Zutaten sind 13,00 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und ein kleines Behältnis mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.



**TK-3811-F** Baumschulenweg  
Roya Vahedi · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
So 11.30 bis 16.30 Uhr · 9.5.21 · 40,18 € · erm. 29,68 € · 6 UE  
· 6-7 Plätze

### Die orientalische Gewürzküche

Die orientalische Küche besticht durch ihre duftenden Gewürze und Kräuter. Wir bereiten einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten: Tomaten-Orangen-Salat, gebackene Zucchini mit Joghurt-Sauce, Ofen-Hühnchen mit Harissa und Oliven, Tomaten-Couscous und zum Nachtisch Haferkuchen mit Datteln und Sirup. Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3816-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 28.1.21 · 28,11 € · erm. 20,76  
€ · 4 UE · 7 Plätze

### Sushi & Co

Sushi ist das beliebteste Markenzeichen der japanischen Küche. Diesmal rollen wir Maki-Sushi und Inside-Out-Rolls und bereiten dazu Lachs Teriyaki-Art und Zucchini-Salat zu. Als Dessert zaubern wir gebratene Reis-Küchlein mit Mango-Creme. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3820-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 7.3.21 · 32,39 € · erm. 24,00 €  
· 5 UE · 6-7 Plätze

### Masala und Currypasten selbstgemacht Pikant-würzig

Masalas und Currypasten geben asiatischen und orientalischen Gerichte ihren unverwechselbaren Geschmack. Umso mehr, wenn sie frisch und selbst hergestellt sind. Begeben Sie sich in dieses Gewürzabenteuer! Wir kochen dazu die passenden Gerichte aus Indien, Thailand und Myanmar. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3822-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 17.1.21 · 32,39 € · erm. 24,00  
€ · 5 UE · 6-7 Plätze

### Neu im Programm

#### Food Carving

#### Obst- und Gemüseschnitzerei

Food Carving ist eine alte Kunstform, die ihren Ursprung in Thailand hat. Meister der Schnitzkunst gaben ihr Jahrhunderte altes Wissen von Generation zu Generation. Das Auge isst mit! Lernen Sie, wie man Früchte und Gemüse in kleine strahlende Kunstwerke verwandelt. Die Gestaltungsmöglichkeiten des Food Carving sind schier endlos und Sie können damit

verblüffende Effekte erzielen. Sie erhalten reichlich Zeit, um Ihre eigenen Ideen mit Unterstützung der erfahrenen Dozentin in die Tat umzusetzen. Für verwendete Lebensmittel sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3824-F** Baumschulenweg  
Nicole Scheerer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Di/Mi 17.30 bis 20.30 Uhr · 19. bis 20.1.21 · 40,60 € · erm.  
28,00 € · 8 UE · 7 Plätze

**TK-3825-F** Baumschulenweg  
Nicole Scheerer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Mi/Do 17.30 bis 20.30 Uhr · 17. bis 18.3.21 · 40,60 € · erm.  
28,00 € · 8 UE · 7 Plätze

**TK-3826-F** Baumschulenweg  
Nicole Scheerer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Di/Mi 17.30 bis 20.30 Uhr · 8. bis 9.6.21 · 40,60 € · erm.  
28,00 € · 8 UE · 7 Plätze

### Neu im Programm

#### Jameika pur

Die sehr vielfältige jamaikanische Küche ist geprägt von den Einflüssen ihrer Einwanderer aus Afrika, Europa und Asien. Wir kochen Jerk- Chicken auf Tomatensoße, Reis mit Bohnen und Kartoffeln, Fisch in Kokos-Panade mit Ananas-Chili, Beef-Patties und als Dessert bereiten wir Banana-Fritters zu. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3836-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 14.1.21 · 29,11 € · erm. 21,76  
€ · 4 UE · 7 Plätze

#### Amerikanische Klassiker

Die amerikanische Küche hat sehr besondere Gerichte zu bieten. Lernen Sie folgende Speisen kennen und zuzubereiten: Boston- Baked-Beans, flambiertes Kentucky-Stew, Baked-Louisiana-Corn, Kartoffel-Süßkartoffel-Püree mit Kräutern, Coleslaw Texas-Style und als Dessert Brotpudding gebraten mit Butterscotch und Erdnüsse. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3837-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · So 11.00 bis 15.00 Uhr · 6.6.21 · 32,39 € · erm. 24,00 €  
· 5 UE · 6-7 Plätze

### Neu im Programm

#### Buddha Bowls - eine Schüssel voll Glück

Ein schöner Trend der letzten Jahre sind Buddha Bowls – kunstvoll arrangierte kleine vegetarische Gerichte in einer Schüssel. Nicht nur schön anzusehen, sondern auch sehr gesund! Wie stellt man so eine Buddha Bowl her, und welchen Einfluss haben ihre verschiedenen Bestandteile auf unser



Wohlbefinden? Wir lernen drei verschiedene Bowls kennen: eine asiatische, eine mediterrane und eine winterliche Bowl. Genießen werden wir sie dann gemeinsam bei einer schönen Tasse Tee. Für verwendete Zutaten sind 11 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3860-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 8.2.21 · 31,25 € · erm. 23,38 € · 5 UE · 7 Plätze

### Teigtaschen aus aller Welt

Nudeln machen glücklich! Und gefüllte Nudeln sind das reine Paradies! Heute verwöhnen wir uns mit Teigtäschchen aus aller Welt: mit italienischen Ravioli, russischen Pelmeni und chinesischen Dim Sum. Für verwendete Zutaten sind 11 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3861-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 17.30 bis 21.15 Uhr · 17.5.21 · 31,25 € · erm. 23,38 € · 5 UE · 7 Plätze

### Schnelle Küche - international

Die schnelle Küche kann sehr schmackhaft und vielseitig sein. Wir zaubern in kurzer Zeit Garnelen mit Zitronen, Karotten-Salat mit Orangen-Dressing, einfache Kibbeh (Hack-Bulgur-Röllchen), Coucous mit Oliven und eingelegten Tomaten, Hühnchen mit Kirschsauce und zum Nachtisch flambierte Ananas mit Pfannkuchen. Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3862-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 22.4.21 · 28,11 € · erm. 20,76 € · 4 UE · 7 Plätze

### Hot&Spicy aus aller Welt

#### Für Liebhaber der pikanten Küch

Chili und anderen scharfen Gewürzen sagt man nach, dass sie glücklich machen und tatsächlich sorgen sie für die Ausschüttung von Endorphinen. Gleichzeitig werden die Magenmotorik und die Verdauungsenzymatik angeregt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass scharfe Speisen in verschiedensten Kulturen ihren festen Platz haben. Wir kochen mexikanisches Bohnen-Chili, indisches Hühnercurry mit Paprika und Kartoffeln, und bereiten Fisch „Sezchuan“ - einen ganzen knusprig frittierten Fisch zu. Ein milder Basmati-Reis als Beilage fängt die Schärfe der Speisen gut auf. Als Dessert zaubern wir eine Vanille-Creme mit Mango-Chili. Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3863-F** Baumschulenweg  
Randolf Schröder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 17.30 bis 21.00 Uhr · 4.3.21 · 29,11 € · erm. 21,76 € · 4 UE · 7 Plätze

### BACKEN

#### Neu im Programm

#### Veganer Kuchen-Festtag

Wir versüßen uns das Wochenende und backen köstliche vegane Kuchen, die richtig lecker schmecken - ganz ohne Butter, Milch und Ei! Wir verwenden dabei unterschiedliche biologische Mehlsorten. Danach vernaschen wir die veganen Leckereien ohne Reue bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Für verwendete Zutaten sind 11 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Vorratsdosen mit. Bei einem Rücktritt ab 3 Tage vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

**TK-3870-F** Baumschulenweg  
Michael Adrians · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 6.3.21 · 31,25 € · erm. 23,38 € · 8 UE · 7 Plätze

# Fremdsprachen



**Leitung Programmbereich:  
Frau Dr. Kerstin Elisabeth Rehmer**

Telefon: (030) 90297 4072  
E-Mail: kerstin.rehmer@ba-tk.berlin.de  
Raum: 304

**Individuelle Beratung und  
Kursempfehlung nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice:  
Frau Xin Yin**

Telefon: (030) 90297-4023  
E-Mail: xin.yin@ba-tk.berlin.de  
Raum 306



## Fremdsprachen

Englisch.....	71
Französisch.....	77
Spanisch.....	79
Portugiesisch.....	81
Italienisch.....	81
Latein.....	82
Norwegisch.....	83
Schwedisch.....	83
Polnisch.....	83
Russisch.....	84
Türkisch.....	85
Swahili.....	86
Gebärdensprache.....	86



### Fremdsprachen lernen an der Volkshochschule

Das Sprachenprogramm der Volkshochschule Treptow-Köpenick hat für Sie zahlreiche Kurse in 13 Sprachen im Angebot. So können Sie gern Kenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Im Vordergrund stehen Freude und Interesse am Erlernen der Fremdsprachen.

VHS-Kurse orientieren sich am Stufensystem des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) Hier können Sie nachlesen, welchen Grad der Beherrschung Sie auf den Stufen von A1 bis C2 erwerben: <http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/>

**Bevor Sie sich für einen oder mehrere Kurse entscheiden, beachten Sie bitte folgende Hinweise**

Lesen Sie sich unsere Geschäftsbedingungen vor Kursbuchung durch. Melden Sie sich insbesondere rechtzeitig vor Kursbeginn an. Bitte kaufen Sie die Lehrbücher für Ihren Kurs erst zu Kursbeginn, da kurzfristige Änderungen nicht ausgeschlossen werden können. Sie erhalten diese Bücher unter Angabe der ISBN in Ihrer Buchhandlung oder im online-Versand. Bringen Sie Ihre Anmeldebestätigung zur ersten Kurs-veranstaltung mit.

#### Unser Angebot an Sprachprüfungen

Die Europäischen Sprachenzertifikate orientieren sich am Referenzrahmen des Europarates mit festgelegten Kompetenzbeschreibungen. Die Prüfungen werden nach einheitlichen Kriterien in ganz Europa durchgeführt. In Deutschland werden sie von der telc GmbH (The European Language Certificates) mit Sitz in Frankfurt am Main herausgegeben und ausgewertet.

Bereits nach ca. 100 - 120 Unterrichtsstunden können Sie an der **Prüfungszentrale** der Berliner Volkshochschulen einen telc-Test A1 für die Fremdsprachen Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Russisch oder Türkisch ablegen.

Auf der Stufe A2, d. h. nach weiteren 120 Unterrichtsstunden, erreichen Sie das Niveau A2. Nach insgesamt 360 Unterrichtsstunden befinden Sie sich auf dem Zertifikatsniveau von B1. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im Internet unter: [www.telc.net](http://www.telc.net).

Wir bereiten Sie in Englisch auch auf Prüfungen der Universität Cambridge vor. Die Cambridge Prüfungen finden am GLS Sprachenzentrum Berlin statt. Informationen zu den Prüfungsterminen erhalten Sie auf der Internetseite der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen.

[www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/pruefungszentrale/](http://www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/pruefungszentrale/)

#### Nutzen Sie unseren unentgeltlichen Beratungsservice.

Wir empfehlen Ihnen, sich telefonisch, per Mail oder vor Ort von den Mitarbeiter/-innen des Programmbereichs beraten zu lassen. Einstufungstests online in den häufig nachgefragten Sprachen finden Sie unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**Einstufungstests vor Ort in Englisch mit anschließender Beratung zum Kurs finden in der Zeit vom 06.01. bis 17.03.2021 (Ferien ausgenommen),** mittwochs von 15:00 – 17:00 Uhr in der VHS, Baumschulenstraße 79/81, statt.

## Englisch

### Englisch A1.1 Beratung und Einstufungstests

Interessenten können sich über das aktuelle Englisch-Programm informieren und haben die Gelegenheit, einen kostenfreien Einstufungstest zu absolvieren.

**TK-4000-F** Baumschulenweg  
Joachim Wilcke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 6.1. bis 17.3.21 · entgeltfrei · 40 UE ·

### Englisch A1 - Anfängerkurs

Ziel ist eine Einführung in die englische Sprache und der Erwerb von Grundkenntnissen in Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Nachdem Sie diesen Anfängerkurs absolviert haben, können Sie sich mit sehr einfachen sprachlichen Mitteln in einigen Gesprächssituationen verständigen (z.B. bei der Begrüßung/Verabschiedung, beim Vorstellen und Kennenlernen von Personen, bei Angaben zur Uhrzeit, beim Telefonieren und Einkaufen). Vorkenntnisse: keine

**TK-4001-F** Baumschulenweg  
Karl Knupper · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4001-2-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 7 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.2. bis 25.3.21 · 59,30 € · erm. 32,35 € · 14 UE · 6-7 Plätze

# Büchereck

Baumschulenweg



Allgemeines Sortiment mit kompetenter Beratung.

Eckehardstraße 1, 12437 Berlin

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 - 18.30 Uhr  
Sa 09.00 - 13.00 Uhr

Tel.: 030 / 53 21 61 32

[www.buechereck-baume.de](http://www.buechereck-baume.de)



**TK-4001-3-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Do 18.30 bis 20.00 Uhr · 11.3. bis 17.6.21 · 97,80 € · erm. 51,60 € · 24 UE · 6 Plätze

**TK-4001-4-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1.2 Fortsetzungskurs

Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4002-1-F** Baumschulenweg  
Karl Knupper · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4002-2-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1.3

Vorkenntnisse: A1.2

**TK-4003-1-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 11 x Mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 75,50 € · erm. 40,85 € · 22 UE · 8-9 Plätze

**TK-4003-2-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 82,00 € · erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4003-3-F** Baumschulenweg  
Anton Orłowski · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1. bis 22.3.21 · 75,10 € · erm. 40,45 € · 18 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1.4

Vorkenntnisse: A1.3

**TK-4004-1-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 16.45 bis 18.15 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4004-2-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4004-3-F** Baumschulenweg  
Anton Orłowski · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 9 x Mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.4. bis 14.6.21 · 75,10 € · erm. 40,45 € · 18 UE · 6-7 Plätze

**TK-4004-4-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 82,00 € · erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1.4 für Senioren

Sie haben bereits die ersten Unterrichtsstunden der Grundstufe absolviert und setzen in der Niveaustufe A1 fort bzw.

wiederholen Sequenzen aus der Stufe A1.3, vertiefen einfache Redewendungen, wie Name, Herkunft, Vorstellung der Familie bzw. der Wohnung usw. Vorkenntnisse: A1.3

**TK-4004-5-F** Baumschulenweg  
Robert Cliff · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 5-6 Plätze

### Englisch A1 - Wiedereinstieg

Sie wiederholen Wortschatz, Aussprache und Grammatik und frischen damit Ihre erworbenen Grundkenntnisse auf. Vorkenntnisse: wenige Grundkenntnisse

**TK-4005-1-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4005-2-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4005-3-F** Köpenick-Nord  
Robert Paul Mayer · Merian-Schule · Hoernlestraße 80 · 10 x Mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4005-4-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4005-5-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1 - Wiedereinstieg für Senior/-innen, Teil 1

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache und wünschen einen Wiedereinstieg? In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten aufgefrischt (Begrüßung, persönliche Informationen) und neue dazu gelernt (Vorlieben, Freizeit, Wetter). Der Kurs wird im April 2021 fortgesetzt.

Vorkenntnisse: geringe bzw. „stark verschüttete“ Kenntnisse

**TK-4006-1-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 82,00 € · erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1 - Wiedereinstieg für Senior/-innen, Teil 2

**TK-4006-2-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 82,00 € · erm. 43,50 € · 20 UE · 6 Plätze

### Englisch A1 Wiederholungskurs für Blinde und Sehschwache

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen abgestimmt. Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung des verstehenden Hörens und der Befähigung zum freien Sprechen. Unsere Dozentin steht Ihnen



telefonisch und per Voice Mail bei auftretenden Fragen (im Rahmen der Hausaufgabenbetreuung) zur Verfügung.  
Vorkenntnisse: "verschüttete" Englischkenntnisse

**TK-4008-F** Baumschulenweg  
Cathrin Zahavi · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 12 x Mi 15.45 bis 17.15 Uhr · 10.2. bis 12.5.21 · 81,00 € · erm.  
43,20 € · 24 UE · 8-9 Plätze

### Englisch A1- Konsolidierung

**Vorkenntnisse: A1.4**

**TK-4009-1-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.1. bis 24.3.21 · 89,90 €  
· erm. 47,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

**TK-4009-2-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 15.45 bis 17.15 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 82,00 €  
· erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4009-3-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 16.45 bis 18.15 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A1 Konsolidierung

**Wiedereinstieg für Senioren**

**TK-4010-1-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10  
x Mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 83,00 € · erm.  
44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4010-2-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10  
x Fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 83,00 € · erm.  
44,50 € · 20 UE · 5-6 Plätze

### Englisch A1/A2

**für Senioren**

**Vorkenntnisse: Konsolidierung A1**

**TK-4011-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10  
x Mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 € · erm.  
44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2.1

**Vorkenntnisse: A1.4 bzw. Konsolidierung**

**TK-4012-1-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 15.45 bis 17.15 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 82,00 €  
· erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4012-2-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 89,90 €  
· erm. 47,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2.2/A2.3

**Vorkenntnisse: A2.1/A2.2**

**TK-4012-3-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 82,00 € · erm.  
43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2.2

**für die Generation 55+**

Lerninhalte dieses Kurses sind Beschreibungen, Berichte, einfache Diskussionen über Themen wie Personen, Freizeit und Beruf, Kleidung, Wetter, Reisen. Grammatische Schwerpunkte sind das Present Perfect, Future, Hilfsverben, Steigerungsformen der Adjektive.

Vorkenntnisse: A2.1 bzw. 3 Jahre Schulenglisch

**TK-4012-4-F** Köpenick-Süd  
Joachim Wilcke · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 12 x Mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 8.2. bis  
10.5.21 · 95,40 € · erm. 49,20 € · 24 UE · 6-7 Plätze · ⚡

### Englisch A2.3

**Vorkenntnisse: A2.2**

**TK-4013-1-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 90,90 €  
· erm. 48,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

**TK-4013-2-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2.4

**Vorkenntnisse: A2.3**

**TK-4014-1-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 90,90 €  
· erm. 48,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

**TK-4014-2-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 82,00 € · erm.  
43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4014-3-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2 - Auffrischung

In diesem Kurs wiederholen Sie grammatikalische Strukturen und erweitern zielgerichtet Ihren Wortschatz.

Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. "verschüttete" Schulkenntnisse.

**Man lernt nie aus**

**Nutzen auch Sie die begehrten  
Programme der Volkshochschule  
für Ihre Werbung**



**Informationen und Mediadaten  
erhalten Sie jetzt sofort unter**

**030/76 67 78 01**

**www.headline-berlin.de**



**TK-4015-1-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 11 x Di 18.30 bis 20.00 Uhr · 16.2. bis 11.5.21 · 89,90 € · erm.  
47,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

**TK-4015-2-F** Baumschulenweg  
Dr. William Bondar · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 17.30 bis 20.00 Uhr · 18.2. bis 6.5.21 · 122,50  
€ · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### English A2 - Grammar and Easy Conversation ein Intensivkurs

In diesem Kurs festigen Sie Ihre Grammatik-Kenntnisse und  
üben das freie Sprechen. Wörter, Wendungen und  
grammatikalische Strukturen der Stufe A2 werden vertieft.  
Vorkenntnisse: Abgeschlossene A2 bzw. ca. 2-3 Jahre Schul-  
englisch

**TK-4016-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 19. bis 23.7.21 · 65,25  
€ · erm. 36,38 € · 15 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2 - Conversation for Senior Citizens (55+)

In diesem Kurs stehen die Lektüre von kurzen Geschichten und  
das Sprechen über aktuelle und Alltagsthemen im Mittelpunkt.  
Die Information über die Lektüre finden Sie ab Januar 2021 in  
der online- Version der VHS zum Kurs.  
Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. 4 Jahre Schulenglisch

**TK-4017-F** Bohnsdorf  
Christian Badel · KIEZKLUB Bohnsdorf · Dahmestraße 33 · 12  
x Mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.2. bis 17.5.21 · 95,40 € · erm. 49,20  
€ · 24 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2 Konsolidierung Vorkenntnisse: A2.4

**TK-4018-F** Baumschulenweg  
Karl Knupper · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mi 17.45 bis 20.15 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 122,50 € · erm.  
64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2 Konsolidierung Generation 55+ Vorkenntnisse: A2.4

**TK-4019-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10  
x Fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50  
€ · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2 Grammar ein Auffrischkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende verschiedener Niveaustufen  
geeignet, die gern ihre Grammatik-Kenntnisse auffrischen und  
Neues dazu lernen möchten. Vorkenntnisse: A2

**TK-4020-F** Baumschulenweg  
Dr. William Bondar · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.2. bis 5.5.21 · 85,00 €  
· erm. 46,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2/B1- Business English for Beginners

In diesem Kurs werden neuer Wortschatz und kommunikative  
Fertigkeiten im täglichen Geschäftsleben vermittelt. Es bleibt

Raum für viele Übungen und Sprechansätze.  
Vorkenntnisse: A2/B1

**TK-4100-1-F** Baumschulenweg  
Dr. William Bondar · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 17.2. bis 5.5.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### English A2/B1 - Business-English am Wochenende

Develop and improve your communication skills for the modern  
business world. We'll cover the following topics: your job, your  
company, small talk, attending meetings, telephoning and  
emails. Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. 4 Jahre Schulenglisch

**TK-4100-2-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 5 x Sa 10.00 bis 13.15 Uhr · 20.2. bis 20.3.21 · 90,00 €  
· erm. 51,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2/B1 - Business English Als Bildungsurlaub im Land Berlin anerkannt

Sie lernen, Ihr Unternehmen und Ihre Tätigkeit zu präsentieren,  
Small Talk zu führen, aktiv an Besprechungen teilzunehmen,  
Telefonate zu führen sowie E-Mails zu verstehen und zu  
schreiben. Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. 4 Jahre Schulenglisch

**TK-4100-3-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Do 9.00 bis 15.30 Uhr · 29.3. bis 1.4.21 · 116,60 € ·  
erm. 62,70 € · 28 UE · 6-7 Plätze

**TK-4100-4-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 17.30 bis 20.00 Uhr · 12. bis 16.7.21 · 64,25  
€ · erm. 35,38 € · 15 UE · 6-7 Plätze

### Englisch A2/B1 - Übergangskurs Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. ca. 4-5 Jahre Schulenglisch

**TK-4101-1-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 13.00 bis 14.30 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4101-2-F** Baumschulenweg  
Karl Knupper · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Mi 17.45 bis 20.15 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 122,50 € · erm.  
64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4101-3-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 13.00 bis 14.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch A2/B1 für die Generation 55+ Vorkenntnisse: A2 Konsolidierung

**TK-4102-1-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 13.30 bis 15.00 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4102-2-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 13.30 bis 15.00 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze



**TK-4102-3-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10  
x Fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50  
€ · 20 UE · 6-7 Plätze

**Englisch A2/B1 - Conversation  
für die Generation 55+**

Sie sprechen über Aktuelles, Alltagsthemen, Reiseerlebnisse  
u.ä. und erfahren Interessantes über englischsprachige Länder.  
Dabei wiederholen und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre  
Grammatikkenntnisse.

Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. ca. 4-5 Jahre Schulenglisch

**TK-4103-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · KIEZKLUB Bohnsdorf · Dahmestraße 33 · 12  
x Mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 8.2. bis 17.5.21 · 95,40 € · erm. 49,20  
€ · 24 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1.1**

**Vorkenntnisse: A2 Konsolidierung bzw. B1.1**

**TK-4104-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 15.45 bis 17.15 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 82,00  
€ · erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1.2**

**Vorkenntnisse: Stufe B1.1**

**TK-4105-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 15.45 bis 17.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 82,00  
€ · erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1.2**

**für die Generation 55+**

**Vorkenntnisse: Stufe B1.1**

**TK-4106-1-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.1. bis 25.3.21 · 90,90 €  
· erm. 48,55 € · 22 UE · 6-7 Plätze

**TK-4106-2-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · KIEZKLUB Bohnsdorf · Dahmestraße 33 · 10  
x Di 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 66,00 € · erm.  
34,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4106-3-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · KIEZKLUB Bohnsdorf · Dahmestraße 33 · 10  
x Di 10.00 bis 11.30 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 66,00 € · erm.  
34,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**Englisch B1.3**

**für die Generation 55+**

**Vorkenntnisse: Stufe B1.2**

**TK-4107-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 11.00 bis 12.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 83,00  
€ · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1**

**Vorkenntnisse: Niveaustufe A2 komplett bzw. A2/B1**

**TK-4108-1-F** Friedrichshagen  
Anna Martini · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-Wille-  
Str. 37- 45 · 10 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 ·  
55,00 € · erm. 29,00 € · 20 UE · 12-14 Plätze

**TK-4108-2-F** Friedrichshagen  
Anna Martini · Gerhart-Hauptmann-Gymnasium · Bruno-Wille-  
Str. 37- 45 · 9 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.4. bis 17.6.21 ·  
49,80 € · erm. 26,40 € · 18 UE · 12-14 Plätze

**Englisch B1 - Conversation**

**for Blind and Visually Impaired People**

Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von blinden und  
sehbehinderten Menschen abgestimmt. Schwerpunkte sind die  
Entwicklung des verstehenden Hörens und das freie Sprechen.  
Unsere Dozentin steht Ihnen telefonisch und per Voice Mail bei  
auftretenden Fragen (im Rahmen der Hausaufgabenbetreuung)  
zur Verfügung. Vorkenntnisse: "gefestigte" Englischkenntnisse

**TK-4109-F** Baumschulenweg  
Cathrin Zahavi · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 12 x Mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.2. bis 12.5.21 · 81,00 € · erm.  
43,20 € · 24 UE · 8-9 Plätze

**Englisch B1 Conversation**

**for Senior Citizens (55+)**

**Vorkenntnisse: Stufe B1 bzw. 6 Jahre Schulenglisch**

**TK-4110-1-F** Köpenick-Süd  
Joachim Wilcke · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 12 x Mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.2. bis  
10.5.21 · 95,40 € · erm. 49,20 € · 24 UE · 6-7 Plätze · ⚡

**TK-4110-2-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12  
x Di 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.2. bis 18.5.21 · 82,00 € · erm. 44,20  
€ · 24 UE · 8-9 Plätze

**TK-4110-3-F** Baumschulenweg  
Robert Clift · Bürgerzentrum Grünau · Wassersportallee 34 · 12  
x Mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 17.2. bis 19.5.21 · 97,40 € · erm.  
51,20 € · 24 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1 - Telephoning and E-Mails**

**Als Bildungsurlaub im Land Berlin anerkannt**

You will practice common phrases used on the phone and in  
e-mails, learn more about telephone etiquette and get tips for  
effective communication and e-mail correspondence.  
Vorkenntnisse: B1 bzw. 4-5-Jahre "verschüttetes" Schul-  
englisch

**TK-4111-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 14.30 Uhr · 12. bis 16.7.21 · 124,50  
€ · erm. 66,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1 - Business English**

**Als Bildungsurlaub im Land Berlin anerkannt**

This is a course for people who want to develop or improve their  
communication skills for the English-speaking business world.  
You will learn functional language that will help you perform  
effectively in English in the workplace. The following topics will  
be covered: visitors, presentations, meetings, telephoning and  
emails. Vorkenntnisse: B1 bzw. 5-6 Jahre Schulenglisch

**TK-4112-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 14.30 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 124,50 € · erm.  
66,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**Englisch B1 Konsolidierung**

**Vorkenntnisse: B1.4**



**TK-4113-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 82,00 € · erm.  
43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Englisch B1+

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die erfolgreich und sprechsicher die B1-Stufe abgeschlossen haben und sich noch festigen möchten, bevor sie die B2-Stufe (Mittelstufenbereich) beginnen. Vorkenntnisse: Stufe B1 Konsolidierung

**TK-4114-1-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 19.15 bis 20.45 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4114-3-F** Baumschulenweg  
Christian Badel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 82,00 € · erm.  
43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4114-4-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 19.15 bis 20.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch B1+ - Conversation

#### English in use

Sie üben das Sprechen über Alltagsthemen und in Urlaubssituationen und erweitern dabei Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Die gewünschten Themen werden zu Kursbeginn vereinbart. Lexik und Grammatik werden gefestigt. Vorkenntnisse: B1 bzw. ca. 6 Jahre Schulenglisch

**TK-4115-1-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Di 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 70,00 € · erm.  
38,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4115-2-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Di 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch B1+

#### Für die Generation 55+

#### Vorkenntnisse: B1 Konsolidierung

**TK-4120-0-F** Köpenick-Süd  
Ewa Anna Szponder · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 10 x Di 11.15 bis 12.45 Uhr · 12.1. bis  
23.3.21 · 81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♿

**TK-4120-1-F** Köpenick-Süd  
Ewa Anna Szponder · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 10 x Di 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.1. bis  
23.3.21 · 81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♿

### Englisch B1/B2 - Übergangskurs

This course places emphasis on improving speaking and conversation skills, though it will also address writing, reading and listening skills.

Vorkenntnisse: Some B1 or ca. 4-5 Jahre Schulenglisch

**TK-4121-1-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 €

· erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4121-2-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 17.30 bis 19.00 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4121-3-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.2. bis 5.5.21 · 74,50 € ·  
erm. 39,85 € · 22 UE · 8-9 Plätze

**TK-4121-4-F** Baumschulenweg  
Robert Paul Mayer · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 18.15 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 69,00 €  
· erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4121-5-F** Baumschulenweg  
Claudia Langner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 17.30 bis 19.00 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00  
€ · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch B1/B2 - Speaking and Listening with Confidence

Do you worry about your pronunciation? Do you avoid speaking in public situations because of it? In this course we will give regular talks/ presentations and analyze register and style in a variety of speaking and listening activities. In addition, we will focus on intonation skills such as mimicry, emphatic speaking, and micro-listening. By the end of the course you will have acquired some new skills to help become a more confident and proficient speaker. Course requirements: willingness to have fun and make mistakes. Materials provided by instructor/course-generated.

**TK-4122-1-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4122-2-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch B1+/B2

#### für die Generation 55+

#### Vorkenntnisse: B1+

**TK-4122-F** Köpenick-Süd  
Ewa Anna Szponder · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 10 x Di 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.4. bis  
15.6.21 · 81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♿

**TK-4124-0-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Di 15.00 bis 16.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Englisch B1/B2 Conversation

#### for Senior Citizens 55+

Dieser Kurs befähigt Sie, Ihre Englischkenntnisse jederzeit anwendungsbereit zu halten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Übung des freien Sprechens werden Grammatikschwerpunkte wiederholt und gefestigt. Vorkenntnisse: Stufe B1 bzw. 6 Jahre Schulenglisch

**TK-4124-1-F** Köpenick-Süd  
Anna Martini · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·



Wendenschloßstr. 404 · 12 x Do 10.45 bis 12.15 Uhr · 11.2. bis 20.5.21 · 95,40 € · erm. 49,20 € · 24 UE · 6-8 Plätze · ⚡

**TK-4124-2-F** Köpenick-Süd  
Ewa Anna Szponder · KIEZKLUB Haus der Begegnung · Wendenschloßstr. 404 · 10 x Di 11.15 bis 12.45 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 80,00 € · erm. 41,50 € · 0 UE · 6-7 Plätze · ⚡

**TK-4124-3-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 15.00 bis 16.30 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### English B2- Conversation for Senior Citizens

Train your English communication skills and develop your listening and reading comprehension.  
Vorkenntnisse: 7 - 8 Jahre Schulenglisch

**TK-4141-F** Baumschulenweg  
Ingrid Bietz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Di 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.2. bis 18.5.21 · 81,00 € · erm. 43,20 € · 24 UE · 8-9 Plätze

**TK-4142-F** Baumschulenweg  
Ingrid Bietz · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Di 14.30 bis 16.00 Uhr · 16.2. bis 18.5.21 · 81,00 € · erm. 43,20 € · 24 UE · 8-9 Plätze

### English C1 Cambridge Advanced English (CAE)

These courses will allow you to expand and consolidate your competence in spoken and written English at a high level. Vocabulary, idioms and advanced grammar are taught and speaking, listening, reading, writing skills are systematically developed. After approximately 120 hours of further language learning you can reach the level of the "Cambridge Certificate in Advanced English". Vorkenntnisse: Intermediate/advanced level

**TK-4150-F** Altstadt-Kietz  
Anton Orlowski · Mittelpunktbibliothek Alter Markt · Alter Markt 2 · 10 x Mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 80,00 € · erm. 41,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ⚡

### English C1 Advanced Level Conversation

This advanced level conversation course discusses current events, political and economic issues and general themes from society. You read newspaper and magazine articles as a source and talk about issues.

Vorkenntnisse: fluency and good command of English

**TK-4152-F** Baumschulenweg  
Dr. William Bondar · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 15.45 bis 17.15 Uhr · 18.2. bis 6.5.21 · 85,00 € · erm. 46,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### English C2 Cambridge Proficiency English (CPE)

This is the highest language qualification in the series of Cambridge examinations. It covers the four language skills (speaking, listening, reading and writing) and is recognised for matriculation by business and academic institutions worldwide. These courses are intended for people at proficiency level who want to maintain their competence in spoken and written English and/or prepare for the examination.

Vorkenntnisse: excellent command of English

**TK-4161-1-F** Baumschulenweg

Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.15 bis 20.45 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

**TK-4161-2-F** Baumschulenweg  
Adam Kirchner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.15 bis 20.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

## Französisch

### Französisch A1.1 Einstiegskurs

In diesem Kurs lernen Sie, neben der Lexik und Phonetik, einfache Formulierungen und Sätze anzuwenden. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und gastronomische Genüsse in Frankreich.

Vorkenntnisse: keine

**TK-4201-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Französisch A1.2 Fortsetzungskurs

Neben der Lexik und Phonetik befassen Sie sich mit einfachen Formulierungen und Satzbildung. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und gastronomische Genüsse in Frankreich. Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4202-0-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 16.15 bis 17.45 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

**TK-4202-1-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Französisch A1.1/A1.2 - Wiedereinstieg

Einen Korkenzieher ausleihen, die Unterkunft um eine Nacht verlängern, das Essen loben, nach der nächsten Tankstelle fragen oder einfach netten Smalltalk mit dem Nachbarn initiieren: in diesem Kurs fokussieren wir uns auf die praktischen Situationen, denen Sie unterwegs in Frankreich begegnen werden. Gerne gehen wir dabei auf die besonderen Themengebiete und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ein. Sprachliche Voraussetzungen: Wenn Sie schon mal etwas vom "passé composé" gehört haben, sind Sie bei uns richtig.

Wir machen Sie fit für Frankreich!

Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Schulfranzösisch

**TTK-4203-1-F** Baumschulenweg  
Jordane Maurs · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 12.30 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4203-2-F** Baumschulenweg  
Jordane Maurs · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Mo bis Fr 9.00 bis 12.30 Uhr · 28.6. bis 9.7.21 · 162,00 € · erm. 85,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze



### Französisch A1.3

#### Fortsetzungskurs

Vorkenntnisse: A1.2

**TK-4204-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
10 x Do 16.15 bis 17.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 69,00 € · erm.  
37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Französisch A1 Konsolidierung

Dieser Kurs dient der direkten Vorbereitung auf die Stufe A2. Sie wiederholen und vertiefen wichtige Elemente aus der Grundstufe. Vorkenntnisse: A1.4

**TK-4213-F** Köpenick-Nord  
Ulrich Stahr · Merian-Schule · Hoernlestraße 80 · 10 x Mi 18.00  
bis 19.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 80,00 € · erm. 41,50 € · 20  
UE · 6-7 Plätze

### Französisch A2

In diesem Kurs werden die Schwerpunkte der Stufe A2 behandeln: Nacherzählen von vergangenen Ereignissen (imparfait und passé composé), Wünsche äußern (conditionnel), Pläne schmieden (futur proche), über eine ferne Zukunft sprechen (futur simple), Menschen und Gegenstände beschreiben (mit Relativpronomen). Ziel: Grammatik lernen durch aktives Sprechen/ Hören und lebendige Einblicke in die französische Kultur.

Vorkenntnisse: A1.4 bzw. A1 Konsolidierung

**TK-4215-1-F** Baumschulenweg  
Jordane Mours · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 83,00 € · erm.  
44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4215-2-F** Baumschulenweg  
Jordane Mours · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Mo bis Fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 28.6. bis 9.7.21 · 162,00 €  
· erm. 85,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze

### Französisch A2 - Generation 55+

#### Langsames Lerntempo

Sie lernen Französisch in langsamem Tempo "A notre rythme" mit Konversation über das tägliche Leben, über Familie, über unsere Reisen. Sie sprechen über Ihr Lieblings-Urlandsland, die Lieblings- Gerichte, Spezialitäten und die besondere Lebensart. Dabei nutzen wir die Zeitformen présent, passé composé et imparfait. Wir entdecken (und singen) französische Chansons, Gedichte und Zitate. Vorkenntnisse: A2.2/A2.3

**TK-4216-1-F** Baumschulenweg  
Claudine Lethiec-Lowsen · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.1.  
bis 24.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4216-2-F** Baumschulenweg  
Claudine Lethiec-Lowsen · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 14.4.  
bis 16.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Französisch A2 Konsolidierung

Sie wiederholen den Wortschatz und Grammatik der Stufen A1 und A2 und kennen die Zeitformen présent, passé composé, imparfait, conditionnel et futur. Nun können sie über die eigene Arbeitssituation, Familie und Reisen sprechen und üben sich in Konversation. Weitere Themen sind Tiere und ökologisches

Verhalten sowie Beobachtung aktueller Ereignisse.  
Vorkenntnisse: A2.3/A2.4

**TK-4217-F** Altstadt-Kietz  
Claudine Lethiec-Lowsen · Mittelpunktbibliothek Alter Markt ·  
Alter Markt 2 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 ·  
81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♣

### Französisch A2/B1

Vorkenntnisse: A2 Konsolidierung

**TK-4218-F** Altstadt-Kietz  
Claudine Lethiec-Lowsen · Mittelpunktbibliothek Alter Markt ·  
Alter Markt 2 · 10 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 ·  
81,00 € · erm. 42,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♣

### Französisch B1 - Standard

#### Intensivkurs

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse B1 mit Gesprächs- und Grammatikübungen auszuweiten, insbesondere durch aktives Sprechen und dem Trainieren des Hörverstehens. Grammatik-Themen sind u.a.: La concordance des temps (passé composé, imparfait, plus que parfait), les doubles pronoms, ce qui/ce que/ce dont, les doubles pronoms, le futur, les phrases conditionnelles. Es erfolgen lebendige Gespräche zu aktuellen Themen. Vorkenntnisse: A2.4

**TK-4220-1-F** Baumschulenweg  
Jordane Mours · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Mo bis Fr 9.00 bis 12.30 Uhr · 12. bis 23.7.21 · 162,00 € ·  
erm. 85,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze

**TK-4220-2-F** Baumschulenweg  
Jordane Mours · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 8. bis 12.2.21 · 83,00 € · erm.  
44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B1.2 - Standard

#### Intensivkurs

Vorkenntnisse: B1.1

**TK-4222-F** Baumschulenweg  
Jordane Mours · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Mo bis Fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 12. bis 23.7.21 · 162,00 €  
· erm. 85,00 € · 40 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B1 - Kommunizieren und Genießen

#### La gastronomie- une passion française

In diesem Kurs wird über Essen und kulturelle Besonderheiten geredet und sich ausgetauscht. Die entspannte, aber auch motivierende Stimmung fördert die Kommunikation über Spezialitäten, Produkte und Restaurants. Sie erlernen einen spezifischen Wortschatz und verbessern Ihre Argumentationsfähigkeiten. Vorkenntnisse: A2/B1

**TK-4233-1-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
4 x Do 14.30 bis 16.00 Uhr · 18.2. bis 11.3.21 · 35,60 € · erm.  
20,20 € · 8 UE · 6-7 Plätze

**TK-4233-2-F** Baumschulenweg  
Floran Bayle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
4 x Do 14.30 bis 16.00 Uhr · 20.5. bis 10.6.21 · 35,60 € · erm.  
20,20 € · 8 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B2.2

Vorkenntnisse: B2.1



## Spanisch

**TK-4237-F** Baumschulenweg  
Melinee Benamou · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B2.3

#### Vorkenntnisse: B2.2

**TK-4238-F** Baumschulenweg  
Melinee Benamou · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B2.4

#### Mittelstufe

Mit diesem Kurs bewegen Sie sich bereits im Mittelstufenniveau. Kontinuierlich verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverstehen. Anspruchsvollere Texte werden bereits verstanden. Vorkenntnisse: Stufe B2.3

**TK-4239-1-F**  
Brigitte Metzner · Bürgerzentrum Grünau · Wassersportallee 34  
· 12 x Di 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.2. bis 11.5.21 · 96,40 € · erm.  
50,20 € · 24 UE · 6-7 Plätze

**TK-4239-F**  
Brigitte Metzner · Bürgerzentrum Grünau · Wassersportallee 34  
· 12 x Di 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.2. bis 11.5.21 · 96,40 € · erm.  
50,20 € · 24 UE · 6-7 Plätze

### Französisch B2 Konversation

Anhand von französischen Zeitungsartikeln sowie literarischen Texten diskutieren Sie deren Inhalte und wiederholen grammatische Strukturen.  
Vorkenntnisse: Stufe B2 oder 8 Jahre Schulfranzösisch

**TK-4248-F** Baumschulenweg  
Rosemarie Laser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 14.45 bis 17.15 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 124,50 €  
· erm. 66,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4249-F** Baumschulenweg  
Rosemarie Laser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 14.45 bis 17.15 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 124,50 €  
· erm. 66,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Französisch C1 Konversation

#### Conversation avancée

Discutez des sujets qui vous intéressent ou de l'actualité en France, en Europe et dans le monde. Apprenez à prendre la parole pour présenter votre opinion et perfectionner votre expression orale et écrite (selon vos besoins) en travaillant votre compréhension orale (émissions de radio, télévision, vidéo, chansons) et écrite (articles de journaux, textes littéraires, BD, caricatures...), sans oublier le lexique ni la grammaire. Vous avez envie de parler ? Soyez les bienvenus

**TK-4258-F** Baumschulenweg  
Rosemarie Laser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Fr 9.30 bis 12.00 Uhr · 15.1. bis 26.3.21 · 103,50 €  
· erm. 56,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

**TK-4259-F** Baumschulenweg  
Rosemarie Laser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Fr 9.30 bis 12.00 Uhr · 16.4. bis 25.6.21 · 103,50 €  
· erm. 56,25 € · 30 UE · 8-11 Plätze

### Spanisch A1.1

Sie beginnen von Anfang an - lernen Lexik und einfache Grammatik. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über Land und Leute. Vorkenntnisse: keine

**TK-4300-1-F** Baumschulenweg  
Alejandro Pardo Zapatero · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.00 bis 19.30 Uhr · 14.1.  
bis 25.3.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

**TK-4300-2-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 15 x Do 16.00 bis 17.30 Uhr · 18.2.  
bis 17.6.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

**TK-4300-3-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 12.4.  
bis 14.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A1.1 - etwas schneller ein Intensivkurs

Sie wollen demnächst nach Spanien oder Lateinamerika reisen und sprechen kein Wort Spanisch? Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen. Es werden grundlegende Kenntnisse zur Verständigung in Alltagssituationen sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Grammatik und Aussprache erlernen Sie von Grund auf, Schritt für Schritt. Der Kurs ist auch für Studierende geeignet. Vorkenntnisse: keine

**TK-4301-1-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Di/Do 12.30 bis 15.00 Uhr ·  
12.1. bis 18.2.21 · 121,50 € · erm. 63,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4301-2-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Di 12.30 bis 15.00 Uhr; 4 x Do  
12.30 bis 15.00 Uhr · 13.4. bis 11.5.21 · 109,65 € · erm. 57,68  
€ · 27 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A1.2

#### Fortsetzungskurs

#### Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4302-1-F** Altglienicke  
Berenice Manzano de Noffke · Bürgerhaus Altglienicke ·  
Ortolfstraße 182/184 · 15 x Mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 17.2. bis  
9.6.21 · 119,50 € · erm. 61,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4302-2-F** Baumschulenweg  
Alejandro Pardo Zapatero · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.00 bis 19.30 Uhr · 15.4.  
bis 24.6.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

### Spanisch A1.2 - etwas schneller ein Intensivkurs

Der Kurs ist auch für Studierende geeignet.  
Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4304-1-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·



Baumschulenstraße 79- 81 · 5 x Di/Do 12.30 bis 15.00 Uhr · 23.2. bis 25.3.21 · 121,50 € · erm. 63,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4304-2-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 5 x Di/Do 12.30 bis 15.00 Uhr ·  
18.5. bis 17.6.21 · 121,50 € · erm. 63,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A1.3

#### Vorkenntnisse: A1.2

**TK-4305-F** Baumschulenweg  
Alejandro Pardo Zapatero · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.00 bis 19.30 Uhr · 12.1.  
bis 23.3.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

### Spanisch A1.4

#### Vorkenntnisse: A.1.3

**TK-4306-1-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 4.1.  
bis 22.3.21 · 122,50 € · erm. 64,65 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4306-2-F** Baumschulenweg  
Alejandro Pardo Zapatero · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.00 bis 19.30 Uhr · 13.4.  
bis 15.6.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

### Spanisch - Wiedereinstieg A1 ein Auffrischkurs

Dieser Kurs ist geeignet für alle Interessenten, die gern in spanisch sprechende Länder reisen. Sie fangen noch einmal von vorne an, erlernen Wörter und Wendungen der Umgangssprache, beschäftigen sich mit den Grundlagen der Grammatik, der Aussprache und erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Vorkenntnisse: sehr geringe

**TK-4307-F** Köpenick-Nord  
Ulrich Stahr · Merian-Schule · Hoernlestraße 80 · 10 x Mi 19.45  
bis 21.15 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 80,00 € · erm. 41,50 € · 20  
UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A1/A2 - einfache Konversation mit Übergang zu A2

Für alle, die gern reisen. Sie erlernen Wörter und Wendungen der Umgangssprache, beschäftigen sich mit den Grundlagen der Grammatik, der Aussprache und erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Vorkenntnisse: A1 komplett

**TK-4308-F** Köpenick-Süd  
Ulrich Stahr · KIEZKLUB Haus der Begegnung ·  
Wendenschloßstr. 404 · 10 x Di 14.00 bis 15.30 Uhr · 23.2. bis  
11.5.21 · 81,50 € · erm. 43,00 € · 20 UE · 6-7 Plätze · ♿

### Spanisch A2.1

#### Vorkenntnisse: A1.4

**TK-4309-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 12.4.  
bis 21.6.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A2.2

#### Vorkenntnisse: A2.1

**TK-4312-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 4.1.

bis 22.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A2.3

#### Vorkenntnisse: A2.2

**TK-4313-1-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 15.1.  
bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4313-2-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 12.4.  
bis 21.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch für die Reise - ein Kurs für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs auf A1-Niveau erlernen Sie die wichtigsten Wörter und Sätze, die in den Urlaubskoffer gehören, um am Zielort gut kommunizieren zu können. Geübt werden die Begrüßung, die wichtigsten Fragen und Antworten im Hotel, Restaurant, beim Einkauf und unterwegs. Vorkenntnisse: keine

**TK-4315-1-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 8.2.  
bis 22.3.21 · 43,00 € · erm. 24,10 € · 12 UE · 8-9 Plätze

**TK-4315-2-F** Johannisthal  
Berenice Manzano de Noffke · Gebrüder-Montgolfier-  
Gymnasium · Ellernweg 20/22 · 6 x Mo 16.00 bis 17.30 Uhr ·  
26.4. bis 31.5.21 · 50,20 € · erm. 27,10 € · 12 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A2.4

#### Vorkenntnisse: A2.3

**TK-4316-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 16.4.  
bis 25.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch A2 Konversation und Konsolidierung

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen, die mehr Sicherheit in der Konversation gewinnen möchten. Sie erwerben die Fähigkeit, im Alltag und in Urlaubssituationen einfache Aussagen, Fragen und Informationen zu verstehen, zu erlernen und sich mit einfachen Mitteln auszudrücken. Vorkenntnisse: A2.1-A2.4

**TK-4317-1-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.45 bis 19.15 Uhr · 12.1.  
bis 23.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4317-2-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.45 bis 19.15 Uhr · 13.4.  
bis 15.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1.1

#### Vorkenntnisse: A2.4

**TK-4318-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Do 9.30 bis 12.00 Uhr · 14.1.  
bis 25.3.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1.2

#### Vorkenntnisse: B1.1



**TK-4322-1-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.15 bis 19.45 Uhr · 14.1.  
bis 25.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4322-2-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Do 9.30 bis 12.00 Uhr · 15.4.  
bis 24.6.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1.3

#### Vorkenntnisse: A1.2

Lehrwerk: Con gusto B1, Verlag Klett,  
ISBN: 978-3-12-515010-2

**TK-4323-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 18.15 bis 19.45 Uhr · 15.4.  
bis 24.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1 Konsolidierung

Sie festigen das bereits Gelernte und erwerben Kenntnisse, die eine gute mündliche und schriftliche Verständigung in allen wichtigen Situationen im Alltag bei Aufhalten im Sprachgebiet ermöglichen. Es werden verschiedene Themen aus den Gebieten Leben und Arbeiten in Europa, Natur und Umwelt, Kommunikation und Kontakte, Traditionen, Bräuche und Mythen spanischsprachiger Länder behandelt.

Vorkenntnisse: Stufe B1.4

**TK-4327-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Di 9.30 bis 12.00 Uhr · 12.1.  
bis 23.3.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1 Konversation und Konsolidierung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits die Stufe B1 abgeschlossen haben und mehr Sicherheit in der Konversation gewinnen möchten. Anhand von Spielen und Liedern, durch Zeitungsartikel oder Video-Clips werden das freie Sprechen in vielfältigen Alltags- und Urlaubssituationen geübt. Vorkenntnisse: B1.1/B1.2

**TK-4329-1-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 15.1.  
bis 26.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

**TK-4329-2-F** Baumschulenweg  
Berenice Manzano de Noffke · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 16.4.  
bis 25.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B1 Konsolidierung

#### für die Generation 55+

Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die eine mündliche und schriftliche Verständigung in allen wichtigen Situationen im Alltag bei Aufhalten im Sprachgebiet ermöglichen. Darüber hinaus erfahren Sie viel über das Leben und Wohnen in Spanien, Politik, Natur und Umwelt, Kommunikation sowie Traditionen und Bräuche.

Vorkenntnisse: B1 bzw. vergleichbare Kenntnisse

**TK-4330-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 19.2.

bis 7.5.21 · 84,00 € · erm. 45,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Spanisch B2.1

Mit diesem Kurs bewegen Sie sich bereits in der Mittelstufe. Vorkenntnisse: B1 Konsolidierung.

**TK-4337-F** Baumschulenweg  
Inmaculada Plaza Ibáñez · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 10 x Di 9.30 bis 12.00 Uhr · 13.4.  
bis 15.6.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Portugiesisch

### Portugiesisch - brasilianische Phonetik

Gelehrt wird die Aussprache im brasilianischen Raum. Es gibt einige Besonderheiten zur europäischen Standardsprache, die im Kurs erklärt und trainiert werden. Alle Teilnehmenden sollten zuvor bereits einen Kurs in einem der Module der Stufe A1 absolviert haben. Vorkenntnisse: A1-Niveau

**TK-4350-F** Baumschulenweg  
Claudia Regia Dantas de Aragao · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Do 16.30 bis 18.00 Uhr · 14.1.  
bis 18.2.21 · 44,50 € · erm. 25,25 € · 10 UE · 6-7 Plätze

### Portugiesisch A1.1

Gelehrt wird die Standardsprache, wie sie überall im lusophonen Raum verstanden wird. Vorkenntnisse: keine

**TK-4351-F** Baumschulenweg  
Claudia Regia Dantas de Aragao · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Do 18.15 bis 19.45 Uhr · 28.1.  
bis 6.5.21 · 98,80 € · erm. 52,60 € · 24 UE · 6-7 Plätze

### Portugiesisch A1.2

#### Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4352-F** Baumschulenweg  
Claudia Regia Dantas de Aragao · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Di 17.45 bis 19.15 Uhr · 26.1.  
bis 4.5.21 · 98,80 € · erm. 52,60 € · 24 UE · 6-7 Plätze

## Italienisch

### Italienisch A1.1

Zu den Themen in dieser Stufe gehören zum Beispiel: Familie, Freizeit, Arbeit, Tagesablauf, Wohnung, Kleidung, Länder und Urlaubsregionen, Jahreszeiten, kommunikative Ausdrucksformen - Anrede, Entschuldigung, Einladung, Verabredung, typische Situationen auf Reisen - Telefonieren, Bahn, Hotel, Restaurant, Buchungen, Einkauf, Wegbeschreibung. Zu den grammatischen Themen gehören: Fragen, Verneinung, Plural, Anwendung von Pronomen, Verbformen, Kondizional, Adjektive, Mengenbezeichnungen. Nach ca. 120 Unterrichtsstunden ist basierend auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ein telc-Test A1 in Italienisch möglich. Vorkenntnisse: keine

**TK-4401-1-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mo 15.30 bis 18.00 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 134,35  
€ · erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze



**TK-4401-2-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 15.45 bis 18.15 Uhr · 6.1. bis 24.3.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A1.2

**Vorkenntnisse: A1.1**

**TK-4402-1-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Do 18.00 bis 20.30 Uhr · 7.1. bis 25.3.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

**TK-4402-2-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mo 15.30 bis 18.00 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4402-3-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 15.45 bis 18.15 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A1.3

**Vorkenntnisse: A1.2**

**TK-4403-1-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mo 18.15 bis 20.45 Uhr · 4.1. bis 22.3.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

**TK-4403-2-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Di 14.30 bis 17.00 Uhr · 5.1. bis 23.3.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

**TK-4403-3-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Do 18.00 bis 20.30 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A1.4

**Vorkenntnisse: A1.3**

**TK-4404-1-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mo 18.15 bis 20.45 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4404-2-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Di 14.30 bis 17.00 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A1 Intensiv

**- als Bildungsurlaub im Land Berlin anerkannt -**

Dieser Kurs ist für den Arbeits- und Freizeitbereich geeignet. Sie lernen, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, nach Namen, Wohnort, Adresse, Telefonnummer und E-Mailkontakt zu fragen und Vieles mehr.

Vorkenntnisse: keine bzw. sehr wenige

**TK-4405-1-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 10.00 bis 14.30 Uhr · 15. bis 19.2.21 · 102,75 €  
· erm. 54,63 € · 25 UE · 6-7 Plätze

**TK-4405-2-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße

79-81 · Mo bis Fr 10.00 bis 14.30 Uhr · 1. bis 5.3.21 · 102,75 €  
· erm. 54,63 € · 25 UE · 6-7 Plätze

**TK-4405-3-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 10.00 bis 14.30 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 102,75 €  
· erm. 54,63 € · 25 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A2/B1

**Vorkenntnisse: A2.4**

**TK-4408-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 14.4. bis 23.6.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch A2/B1

**Konversation**

**Vorkenntnisse: A2.4**

**TK-4409-F** Baumschulenweg  
Tiziana Frusciante · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 11 x Mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 6.1. bis 24.3.21 · 134,35 €  
· erm. 70,83 € · 33 UE · 6-7 Plätze

### Italienisch B1 - Mit allen Sinnen genießen

Italienisch mit allen Sinnen genießen! Ein aufregendes Eintauchen in die Geschichte, Kultur, Politik und Schönheit Italiens. In gemäßigttem Lerntempo erlernen Sie geeignete Sprachstrukturen, wie Congiuntivo, Condizionale und Passivo. Vorkenntnisse: A2.4/B1

**TK-4413-1-F** Baumschulenweg  
Pierpaolo De Luca · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 123,00 €  
· erm. 65,25 € · 30 UE · 6-7 Plätze

**TK-4413-2-F** Baumschulenweg  
Pierpaolo De Luca · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 123,00 €  
· erm. 65,25 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Latein

### Latein 1- Beginn

**Langsames Lerntempo**

Wie erholten sich die Römer in den Thermen? Welcher Römer konnte sich ein Atriumhaus leisten? Und was genau ist eigentlich ein Forum? Antworten auf diese und andere spannende Fragen des römischen Alltagslebens erhalten Sie in diesem Kurs. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Bausteinen lateinische Texte leichter ins Deutsche übersetzen. Am Ende sollen erste kleine Originaltexte zum römischen Alltagsleben auf einfachem Niveau verstanden und übersetzt werden. Bitte beachten Sie: Der Kurs ist nicht für Teilnehmer geeignet, die das Lateinum anstreben.

**TK-4500-F** Baumschulenweg  
German Leniger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 83,00 €  
· erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Latein 1 - Fortsetzung aus dem Herbstsemester

**Langsames Lerntempo**

Dieser Kurs knüpft an dem Wissensstand des Herbstsemesters



an. Der Kurs ist nicht für Teilnehmer/-innen geeignet, die das Lateinum anstreben.

**TK-4502-F** Baumschulenweg  
German Leniger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Latein 2 – Schnelles Lerntempo, Teil 1

Tauchen Sie in das römische Alltagsleben und die Geschichte der Römer ein. Erfahren Sie, wo man im antiken Staat shoppen gehen konnte, was Kaiser Augustus zu einem besonderen Kaiser macht und welche Rechtsgrundsätze sich bis heute gehalten haben. Sie erwerben Kenntnisse zum Baukastenprinzip der lateinischen Sprache und lernen, was sich hinter merkwürdigen Abkürzungen wie PC oder Acl verbirgt. Am Ende des Kurses haben Sie bereits solide Sprachkenntnisse erworben, um im Fortsetzungskurs Ihre ersten Originaltexte von Caesar und Cicero zu lesen. Sie können diesen Kurs absolvieren, wenn sie das Lateinum anstreben. Eine hohe Bereitschaft zur Vertiefung der Kursinhalte im Selbststudium wird vorausgesetzt.

Voraussetzung: Besuch des Kurses "Latein 1"

**TK-4503-F** Baumschulenweg  
German Leniger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 18.40 bis 21.10 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 121,50 € · erm. 63,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Norwegisch

### Norwegisch A1.1

Sie lernen die Grundlagen der norwegischen Sprache wie Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung, Angaben zu Herkunft und Familie, Alter, Beruf, Hobbies und beschäftigen sich mit Personalpronomen, Verben, Substantiven. Dabei vergleichen Sie die Strukturen einfacher Sätze mit dem Deutschen. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über den Alltag der Norweger/-innen und erhalten touristische Insidertipps. Vorkenntnisse: keine

**TK-4551-F** Baumschulenweg  
Jostein Grothe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.30 bis 19.00 Uhr · 23.2. bis 11.5.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Norwegisch A2.1

Vorkenntnisse: A1.3

**TK-4552-F** Baumschulenweg  
Jostein Grothe · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 19.15 bis 20.45 Uhr · 23.2. bis 11.5.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

## Schwedisch

### Schwedisch - Einstiegskurs A1.0

Diese Veranstaltung wird als sog. "Schnupperkurs" angeboten und kann einen Ausblick auf das kommende Winter- und Frühjahrssemester bieten. Testen Sie Ihr Interesse an einer für Sie neuen und interessanten Sprache. Vorkenntnisse: keine

**TK-4580-F** Baumschulenweg  
Carina Wahlberg · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 13.15 Uhr · 23.1.21 · 20,10 € · erm. 12,40 € · 4 UE · 6-7 Plätze

### Schwedisch A1.1- Onlinekurs - überregional buchbar -

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen im Erlernen der schwedischen Sprache, die unabhängig von Ort und Zeit lernen möchten. Voraussetzung ist ein Internetzugang, ein DSL-fähiger PC und ein Textverarbeitungsprogramm.

Die Kommunikation mit der Kursleitenden, Ulrike Akesson, läuft über E-Mail bzw. auf Wunsch auch per Skype zu fest verabredeten Terminen. 4 Sprachkonsultationen pro Teilnehmenden zu mindestens 20 Minuten sind geplant. Bitte beachten Sie: Startdatum und Uhrzeit sind nur aus technischen Gründen angegeben. Sie können sich jeder Zeit für den Kurs anmelden und nach Erhalt der Zugangsdaten sofort mit der Arbeit beginnen.

Für die geplanten 30 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten) wird ein Zeitraum von 90 Tagen vereinbart, in dem der Kurs für Nutzende verfügbar wäre. Willkommensmail und die AGB werden zugeschickt.

**TK-4581**  
Ulrike Akesson · Fr 7.00 bis 15.00 Uhr · 1.1.21 · 116,75 € · erm. 61,63 € · 35 UE · 1-10 Plätze

### Schwedisch A1.1 für Alltag und Beruf - Bildungsurlaub -

Ein Intensivkurs für Interessent/-innen, die in kurzer Zeit Schwedisch lernen wollen, sei es für den Alltag, für eine Arbeitsaufnahme oder ein Praktikum. Sie lernen unterschiedliche Ebenen der Begrüßung und Vorstellung (auch formelle Umgangsformen) kennen, den Unterschied zum Verhalten in deutschen Unternehmen. Außerdem lernen Sie wie man etwas bestellt oder bucht und sich in alltäglichen beruflichen Situationen verhält. Daneben erhalten Sie Tipps zu Land und Leuten. Vorkenntnisse: keine

**TK-4582-F** Baumschulenweg  
Susanne Alund · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr/Mo/Di/Mi 9.00 bis 14.30 Uhr · 17. bis 23.6.21 · 123,00 € · erm. 65,25 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Schwedisch A1.2

Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4583-F** Baumschulenweg  
Carina Wahlberg · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 17.2. bis 5.5.21 · 121,50 € · erm. 63,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Polnisch

### Polnisch A1.0 - Schnupperkurs für Anfänger/-innen

In diesem Kurs können Sie testen, ob Sie die polnische Sprache weiter lernen möchten. Sie erwerben hier ein Grundvokabular, um einfache Alltagssituationen zu meistern. Dazu gehören die Begrüßung und Verabschiedung, Angaben zur Person, Herkunft, Adresse usw. zu machen sowie Speisen und Getränke in Restaurants zu bestellen.



**TK-4600-F** Baumschulenweg  
Lidia van den Brandt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 11.00 bis 13.30 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 29,70 € ·  
erm. 18,15 € · 6 UE · 6-7 Plätze

### Polnisch A1.1

#### Anfänger/-innenkurs

Sie lernen einfache Wörtern und Wendungen, z.B. die Begrüßung, sich zu verabschieden, sich vorzustellen, Name, Beruf, Adresse mitzuteilen, Telefonnummern auszutauschen sowie Angaben zu Hobbies und Familienmitgliedern zu machen. Sie üben dabei die Aussprache und Grammatik.

**TK-4601-F** Baumschulenweg  
Lidia van den Brandt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 14 x Do 19.15 bis 20.45 Uhr · 4.2. bis 27.5.21 · 114,60 € ·  
erm. 60,70 € · 28 UE · 6-7 Plätze

### Polnisch A1.1

#### etwas schneller

Sie starten durch in einer neuen Sprache, möchten aber gern gezielt und möglichst schnell Fortschritte erzielen. Dann ist dieser Kurs am besten dafür geeignet. Vorkenntnisse: keine

**TK-4602-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 5 x Mo/Mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 12.4. bis 12.5.21 · 82,00 € ·  
erm. 43,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Polnisch A1.2

#### Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4603-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 69,00 € ·  
erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Polnisch A1.3

#### Vorkenntnisse: A1.2

**TK-4604-F** Baumschulenweg  
Ewa Anna Szponder · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Di 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 83,00 € ·  
erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Polnisch A1 - für den Urlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die ein wenig Polnisch vor den schönsten Wochen im Jahr, dem Urlaub, erwerben möchten. Es werden Redewendungen und Aussprache für Formeln zur Begrüßung und Verabschiedung, für die Wegbeschreibung, zu Situationen im Hotel, bei Einkäufen und im Restaurant trainiert.

Vorkenntnisse: keine bzw. sehr wenige

**TK-4605-F** Baumschulenweg  
Beata Dietrich · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 3 x Mo 17.45 bis 20.15 Uhr; 2 x Do 17.45 bis 20.15 Uhr · 7. bis  
21.6.21 · 65,25 € · erm. 36,38 € · 15 UE · 6-7 Plätze

### Polnisch A2/ B1 - Übergangskurs

Sie üben in diesem Kurs das freie Sprechen und wiederholen und festigen Ihren Wortschatz. U.a. werden die Themen Berufsleben, Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf), Herkunft und Familie behandelt. Vorkenntnisse: A2 komplett

**TK-4616-F** Baumschulenweg  
Lidia van den Brandt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße

79-81 · 14 x Do 17.30 bis 19.00 Uhr · 4.2. bis 27.5.21 · 95,00 € ·  
erm. 50,90 € · 28 UE · 8-9 Plätze

### Polnisch B1

#### langsam und entspannt

In diesem Kurs lernen Sie weitere Inhalte und Themen der Stufe B1 kennen, wie z.B. das Berichten über die eigene berufliche Tätigkeit, einen Lebenslauf schreiben sowie ein Bewerbungsschreiben verfassen. Anspruchsvolle Grammatikthemen werden wiederholt und vertieft.

**TK-4617-1-F** Baumschulenweg  
Beata Dietrich · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 9 x Mi 17.30 bis 20.00 Uhr · 20.1. bis 24.3.21 · 91,75 € · erm.  
49,23 € · 27 UE · 8-9 Plätze

**TK-4617-2-F** Baumschulenweg  
Beata Dietrich · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Mi 17.30 bis 20.00 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 101,50 € · erm.  
54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

## Russisch

### Russisch A1.1 Kyrillische Buchstaben erlernen

#### Vorbereitungskurs

Die erste Hürde beim Erlernen der russischen Sprache sind die kyrillischen Buchstaben. Ohne sie kann man weder lesen noch schreiben. In diesem Kurs lernen Sie die Druckschrift, lesen die ersten Wörter in korrekter Aussprache und üben die Schreibschrift. Damit bereiten Sie sich intensiv auf einen späteren kommunikativen Anfängerkurs A1.1 vor und können die ersten Wörter und Wendungen lesen und verstehen. Vorkenntnisse: keine

**TK-4701-1-F** Baumschulenweg  
Elena Cherkasova · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 10.00 bis 13.15 Uhr · 16. bis 17.1.21 · 37,10 € ·  
erm. 21,70 € · 8 UE · 6-7 Plätze

**TK-4701-2-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 13.15 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 37,10 € · erm.  
21,70 € · 8 UE · 6-7 Plätze

**TK-4701-3-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 10.00 bis 13.15 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 37,10 € · erm.  
21,70 € · 8 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A1.0 - Schnupperkurs am Samstag

#### Vorbereitungskurs

In diesem Kurs können Sie testen, ob ein A1.1-Kurs in Betracht kommt. Die Anmeldung im regulären Lernprogramm kann folgen! Vorkenntnisse: Kenntnis des kyrillischen Alphabets

**TK-4702-F** Baumschulenweg  
Elena Cherkasova · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 10.00 bis 13.15 Uhr · 23.1.21 · 20,30 € · erm. 12,60 € ·  
4 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A1.1

In diesem Kurs erlernen Sie die Lexik und Grammatik. Sprechanlässe im Anfängerniveau gibt es in alltäglichen



Situationen. Die Freude an der Sprache und das neu zu erwerbende Wissen über die russische Gesellschaft kommen dabei nicht zu kurz. Vorkenntnisse: Sie sollten bereits mit den Buchstaben und der Schrift vertraut sein!

**TK-4703-F** Baumschulenweg  
Swetlana Schabert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.1. bis 21.4.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Russisch A1.2

Neben der Lexik und Grammatik üben Sie in diesem Kurs die phonetisch korrekte Aussprache. Sprechansätze gibt es in alltäglichen Situationen. Die Freude an der Sprache und das neu zu erwerbende Wissen über die russische Gesellschaft kommen dabei nicht zu kurz. Vorkenntnisse: A1.1

**TK-4712-1-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 17.15 bis 19.45 Uhr · 11.1. bis 22.3.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

**TK-4712-2-F** Baumschulenweg  
Swetlana Schabert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.4. bis 30.6.21 · 69,00 € · erm. 37,50 € · 20 UE · 8-9 Plätze

### Russisch A1.3

**Vorkenntnisse: A1.2**

**TK-4713-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo 17.15 bis 19.45 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 101,50 € · erm. 54,25 € · 30 UE · 8-9 Plätze

### Russisch A1.4

**Vorkenntnisse: A1.3**

**TK-4714-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.15 bis 19.45 Uhr · 12.1. bis 23.3.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A1 Konsolidierung

**Vorkenntnisse: A1.4**

**TK-4715-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di 17.15 bis 19.45 Uhr · 13.4. bis 15.6.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A1/A2 - Wiedereinstieg

#### Auffrischkurs am Samstag

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die vor Jahren Russisch lernten, es aber nicht mehr anwendungsbereit zur Verfügung steht. Vorkenntnisse: A1.3/A1.4

**TK-4716-F** Baumschulenweg  
Elena Cherkasova · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 3 x Sa 10.00 bis 13.15 Uhr · 13. bis 27.2.21 · 53,90 € · erm. 30,80 € · 12 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A2 - Wiedereinstieg

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die vor Jahren Russisch lernten, es aber nicht mehr anwendungsbereit zur Verfügung steht. Dieser Kurs baut auf dem Vorgängerkurs direkt auf. Vorkenntnisse: A1.4

**TK-4717-F** Baumschulenweg

Swetlana Schabert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.1. bis 24.3.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A2.2

**Vorkenntnisse: A2-Wiedereinstieg**

**TK-4719-F** Baumschulenweg  
Swetlana Schabert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.4. bis 16.6.21 · 83,00 € · erm. 44,50 € · 20 UE · 6-7 Plätze

### Russisch A2 für Arbeit und Beruf

#### - Bildungsurlaub im Land Berlin -

Wenn Sie beruflich oder privat mit russischsprachigen Geschäftspartnern oder Familienangehörigen kommunizieren wollen, lernen Sie neben alltäglichem auch berufsbezogenes Russisch (Telefonieren, eine Anzeige aufgeben, Einladungen schreiben, Bestellungen). Daneben erhalten Sie landeskundliche Informationen.

Vorkenntnisse: A1 komplett Lehrwerk: Jasno - A1-A2, Lehrbuch, Verlag Klett, ISBN 978-3-12- 527590-4

**TK-4720-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 14.30 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 123,00 € · erm. 65,25 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Russisch B1.4

**Vorkenntnisse: B1.3**

**TK-4720-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.15 bis 19.45 Uhr · 14.1. bis 25.3.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Russisch B1 Konsolidierung

**Vorkenntnisse: B1.4**

**TK-4721-F** Baumschulenweg  
Olga Damm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Do 17.15 bis 19.45 Uhr · 15.4. bis 24.6.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Türkisch

### Türkisch A1.1

Sie lernen die ersten Dialoge für den Alltagsgebrauch, Aussprache und Grundlagen der Grammatik. Themen sind: Begrüßung und Verabschiedung, nach dem Namen, Befinden, Wohnort, Beruf, Nationalität, Herkunftsort fragen. Sie erlernen die Zahlen und können eine Telefonnummer oder eine E-Mail Adresse angeben und verstehen. Kulturelle Besonderheiten und Wissenswertes über Land und Leute gehören mit zum Kursprogramm. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund. Vorkenntnisse: keine

**TK-4750-F** Baumschulenweg  
H. Basri Minareci · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 10.2. bis 28.4.21 · 122,50 € · erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### Türkisch A1.2

#### Fortsetzungskurs

**Vorkenntnisse: A1.1**



**TK-4751-F** Baumschulenweg  
H. Basri Minareci · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 5.5. bis 7.7.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### **Türkisch A1.2/A1.3 - Übergangskurs Auffrischungs- und Fortsetzungskurs**

In diesem Kurs werden wichtige Sequenzen aus der A1.2-Stufe wiederholt und aufgefrischt. So wird der Übergang zur Stufe A1.3 erleichtert. Vorkenntnisse: A1.2

**TK-4752-F** Baumschulenweg  
H. Basri Minareci · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 11.1. bis 29.3.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

### **Türkisch A1.3-A1.4 Auffrischung und leichte Konversation**

Sie hatten bereits einen oder mehrere Anfängerkurse absolviert oder haben mit Freunden im Urlaub gelernt? Dann bauen Sie auf Ihren Kenntnissen auf bzw. wiederholen wichtige Wortgruppen und lernen, neue Sätze zu bauen. Nebenbei bereiten wir Sie auf den nächsten Urlaub vor, indem Sie Wissenswertes über Land und Leute sowie von kulturellen Besonderheiten erfahren. Vorkenntnisse: A1.2/A1.3

**TK-4753-F** Baumschulenweg  
H. Basri Minareci · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 10 x Mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 12.4. bis 21.6.21 · 122,50 €  
· erm. 64,75 € · 30 UE · 6-7 Plätze

## Swahili

### **Swahili 1 - eine Sprache in Ostafrika eine Sprache in Ostafrika**

Vielleicht haben auch Sie, wie die Schriftstellerinnen Karen Blixen und Barbara Wood, eine ganz besondere Beziehung zu Afrika und seinen Menschen entwickelt? Ob in Kenia, Tansania oder auf Sansibar - in Ostafrika spricht man neben Englisch Swahili. Diese Sprache kann man leicht erlernen, denn die Grammatik ist einfach, die Aussprache entspricht der Schriftform und geschrieben wird in der lateinischen Schrift. Sie erfahren Wissenswertes über Politik, Wirtschaft, Geschichte und Kultur Ostafrikas. Entdecken Sie den Kontinent der heißen Sonne und der rotbraunen Erde. Vorkenntnisse: keine  
Die Unterrichtsmaterialien erhalten Sie im Kurs ohne Aufpreis.

**TK-4800-F** Baumschulenweg  
Elizabeth Multhoff-Sama · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 9 x Di 18.30 bis 21.00 Uhr · 19.1.  
bis 23.3.21 · 93,75 € · erm. 51,23 € · 27 UE · 8-11 Plätze

**TK-4801-F** Baumschulenweg  
Elizabeth Multhoff-Sama · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 9 x Do 18.30 bis 21.00 Uhr · 15.4.  
bis 17.6.21 · 93,75 € · erm. 51,23 € · 27 UE · 8-11 Plätze

### **Swahili 2 eine Sprache in Ostafrika**

Erweitern Sie Ihre kommunikativen Fertigkeiten für den Alltag. Anhand von Texten und kleinen Hörübungen vergrößern Sie Ihren Wortschatz und festigen grammatische Grundkenntnisse. Darüber hinaus erhalten Sie aktuelle Informationen über die Situation in den ostafrikanischen Ländern.

Vorkenntnisse: Swahili 1

Die Unterrichtsmaterialien erhalten Sie im Kurs ohne Aufpreis.

**TK-4802-F** Baumschulenweg  
Elizabeth Multhoff-Sama · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 9 x Di 18.30 bis 21.00 Uhr · 13.4.  
bis 8.6.21 · 112,65 € · erm. 60,68 € · 27 UE · 6-7 Plätze

## Gebärdensprache

### **Einführung in die Gebärdensprache Lautsprachbegleitende Gebärdensprache**

Ein Kurs für Menschen, die sich für Gebärdensprache interessieren und sich mit gehörlosen Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen verständigen wollen. Der Kurs verfolgt das Ziel, anschaulich und praxisnah über die Konsequenzen der Gehörlosigkeit aufzuklären und Gebärden aus dem täglichen Sprachgebrauch zu lehren.

Vorkenntnisse: keine

Der Dozent fertigt kostenfreie Kopien!

**TK-4950-F** Baumschulenweg  
Frank Hübner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 15.00 Uhr · 27. bis 28.3.21 · 51,50 € · erm.  
29,45 € · 14 UE · 8-9 Plätze

### **Deutsche Gebärdensprache - DGS II lautsprachbegleitende Gebärdensprache**

Sie können Ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache auffrischen und erweitern. Auch Autodidakten sind herzlich willkommen. In der DGS II erweitern Sie Ihren Gebärdenschatz und gewinnen an Geschwindigkeit, was das Gebärden betrifft.

Vorkenntnisse: DGS I

Der Dozent fertigt kostenfreie Kopien!

**TK-4951-F** Baumschulenweg  
Frank Hübner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 15.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 51,50 € · erm. 29,45  
€ · 14 UE · 8-9 Plätze

## Gut zu wissen

Nutzen auch Sie die begehrten  
Programme der Volkshochschule  
für Ihre Werbung



Informationen und Mediadaten  
erhalten Sie jetzt sofort unter

**030/76 67 78 01**

[www.headline-berlin.de](http://www.headline-berlin.de)

## Arbeit | Beruf | EDV



### Leitung Programmbereich: Frau Kathrin Parreidt

Telefon: (030) 90297-4066  
E-Mail: kathrin.parreidt@ba-tk.berlin.de  
Raum: 200a

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin

### Individuelle Beratung und Kursempfehlung nach Vereinbarung

### Kursbetreuung & Kundenservice: Frau Nathalie Aral

Telefon: (030) 90297-4059  
Fax: (030) 90297-4050  
E-Mail: nathalie.aral@ba-tk.berlin.de  
Raum 200

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin



## Arbeit | Beruf | EDV

Computer-Grundlagen.....	88	Betriebswirtschaft /	
Internet   Smartphone & Tablet.....	90	Rechnungswesen.....	117
Textverarbeitung.....	92	Lohn- und Gehaltsabrechnung.....	118
Kombikurse.....	94	Steuern   Existenzgründung.....	119
Tabellenkalkulation.....	96	Marketing.....	120
EXCEL-Spezialseminare.....	97	Social Media.....	121
Datenbanken.....	99	Soft Skills.....	124
Präsentation.....	100	Gesprächsführung.....	127
Kommunikation   .....	101	Bewerbungstraining   .....	129
Projektmanagement		Persönlichkeitsentwicklung	
Grafik-, Foto-, Videobearbeitung.....	103	Bewerbungstraining.....	128
Blender   DesktopPublishing (DTP)..	105	Persönlichkeitsentwicklung.....	129
ADOBE Acrobat Pro.....	106	Projekt- / Büro- / Zeitmanagement...	130
Autodesk AutoCAD.....	107	Coaching.....	131
Netzwerke.....	108	Mediation.....	132
Programmierung.....	108	Tastschreiben.....	133
Webseitengestaltung.....	112	Stenografie   .....	134
Dynamische Webseiten.....	116	XPERT-Zertifikate / Prüfungen	
		Onlinekurse ...	136



## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

### PC Schulungsräume

Jede/r Kursteilnehmer/in hat im Kurs einen eigenen Computer-Arbeitsplatz; es gibt max. 14 Plätze pro Kurs. Die Unterrichtsräume verfügen über schnelle Internetzugänge, moderne Präsentationstechnik. Betriebssystem- und Anwendungssoftware sind auf dem aktuellen Stand. Als Betriebssystem nutzen wir derzeit MS Windows 10; MS Office 2019 ist auf jedem Rechner verfügbar. Kursdetails und Softwareangaben zu jedem Kurs finden Sie unter [www.vhstk.de](http://www.vhstk.de)

## Computer-Grundlagen

MS Windows ist das Basisprogramm („Betriebssystem“) vieler Computer. Mit Windows gut umgehen zu können ist für zahlreiche Einsatzzwecke, auch für die Nutzung des Internets Voraussetzung. Wenn Sie Anfänger/in am Computer oder unsicher sind, belegen Sie zuerst unsere Kurse „Erste Schritte am PC“. Das Kernwissen erwerben Sie in den Kursen „Computer-Grundlagen: MS Windows & Tastschreiben am Computer“

### Erste Schritte am PC für Ältere

#### Computer-Basistechniken für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an alle, die noch nie oder nur sehr wenig mit einem modernen Windows-Computer gearbeitet haben. Im Vordergrund steht, den Umgang mit der Tastatur, der Maus und den Windows-Fenstern kennen zu lernen und zu üben. Sie bekommen ein praxisbezogenes Grundverständnis für die Bedienung eines Computers. Damit sind Sie gut vorbereitet für weitere Angebote aus dem Kursprogramm.

**TK-5011-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di/Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 9. bis 11.2.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Computer-Grundlagen für Ältere - Teil 1 Basiskurs für Spät- und Quereinsteiger

Der Computer mit seinen vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten kann und sollte und in jedem Alter zum Einsatz kommen. Der Kurs vermittelt Zusammenhänge und trainiert Grundtechniken, um für den sicheren Umgang mit dem Computer, dem Internet

und E-Mails zu erhalten. Themen:

Bedienung und Konfiguration der Windows- Benutzeroberfläche; Einführung in wichtige Programme; Arbeiten mit Dateien und Ordnern (erstellen, speichern, öffnen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen); grundlegende Techniken der Programmbedienung und Dateneingabe (Texte, Grafiken).

Vorkenntnisse: Computer-Anfangskenntnisse

**TK-5012-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 15. bis 18.2.21 · 72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

### Computer-Grundlagen für Ältere - Teil 2 Aufbaukurs für Spät- und Quereinsteiger

Der Kurs verfolgt das Ziel, Computer-Grundwissen zu festigen, Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu geben, Ihre Kenntnisse und die Möglichkeiten der Nutzung Ihres Computers zu erweitern. Themen:

Übungen zur Verwaltung von Dateien und Datenträgern; Wartung und Pflege, Datensicherung; Anpassen der Systemeinstellungen (z.B. Windows-Oberfläche); Einführung in die Textverarbeitung; Vorstellungen weiterer Programme und Funktionen. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen - Teil 1 - Basiswissen. Der Kurs richtet sich auch an Quereinsteiger, die ihre Computer-Kenntnisse systematisieren und erweitern wollen.

**TK-5013-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di bis Fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9. bis 12.3.21 · 72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

### Computer-Grundlagen für Ältere - Teil 3 Word für Spät- und Quereinsteiger

Der Kurs vertieft und erweitert die Grundtechniken der Textverarbeitung mit Word und vermittelt Kenntnisse über: Das Erstellen von Briefen, Arbeiten mit Tabellen, das Gestalten von Einladungs-, Glückwunsch- oder Visitenkarten, Einfügen von Bildern, Zeichnungen und grafischen Effekten. Vorkenntnisse: Word-Grundkenntnisse (vgl. "Computer-Grundlagen Teil 2 - Aufbaukurs").

**TK-5014-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 19. bis 22.4.21 · 65,00 € · erm. 37,00 € · 14 UE

### Professionelle Bildablage auf dem PC mit Windows 10 für Ältere

#### mit kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen - Urlaubszeit – Foto Zeit -

Leiden Sie auch unter der Bilderflut Ihrer Fotos von Kamera und Smartphone? Der Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse, wie Sie Ihre Bilder ohne zusätzliche Programme auf Ihrem Windows 10 Computer ablegen, bewerten und organisieren. Mit wenigen Mausclicks können Sie nach dem Kurs auf Ihre Fotos gezielt zugreifen. Weiterhin bekommen Sie einen Einblick in kostenlose Fotoverwaltungsprogramme und deren Funktionen. Eigene Bilder können gerne mitgebracht werden. Dieser Kurs setzt Windows-Kenntnisse voraus.



**TK-5016-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mi bis Fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 26. bis 28.5.21 · 68,00 € · erm.  
38,00 € · 15 UE

### Hilfsprogramme am PC für Ältere für Spät- und Quereinsteiger

Häufig bleiben sehr nützliche Funktionen Ihres PCs ungenutzt. Scannen, Brennen, Archivieren, PDF-Dateien, Programme downloaden und installieren - alles möglich. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie diese nützlichen Tools gezielt einsetzen können. Themen:

Das Scannen von Grafik und Text; das Erstellen/Brennen von CDs/ DVDs; - Datenarchive mit ZIP/RAR erstellen, zwecks Ablage oder Komprimierung; PDF erstellen und bearbeiten, um Lesbarkeit und Layout zu sichern; Geeignete Hilfsprogramme kennenlernen bzw. diese zu installieren. Nach der thematischen Einführung durch die Kursleiterin, haben Sie die Möglichkeit allein und in Partnerarbeit, diese Funktionen auszuprobieren. Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

**TK-5019-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di bis Do 9.00 bis 13.30 Uhr · 25. bis 27.5.21 · 72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

### Microsoft Windows 10 und Internet - Intensiv [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen ein Grundverständnis von Aufbau und Funktionsweise eines modernen Windows-Computers, vermittelt die Grundtechniken der Bedienung und führt in die Nutzung des Internets ein. Themen:

- Bedienung und Anpassung von Windows,
- Speichermedien, Ordner und Dateien,
- Sicherheitseinstellungen unter Windows 10,
- Grundlagen des Internets, Navigieren und Recherchieren im Internet,
- Arbeiten mit E-Mails,
- Sicherheitsaspekte im Internet.

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Xpert - Starter Windows". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Computer-Anfangskenntnisse (vgl. "Erste Schritte am PC")

**TK-5021-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 18. bis 22.1.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

### Microsoft Windows 10 und Word - Basiswissen kompakt - Intensivkurs

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Sie erhalten einen fundierten und praxisbezogenen Einblick in die Logik und Funktionsweise eines Computers, werden mit Maus- und Fenstertechniken vertraut gemacht, lernen die Speicherstruktur des PC kennen und üben das Erstellen von Ordnern, das Verschieben, Kopieren und Löschen von Dateien ebenso wie das individuelle Anpassen grundlegender Systemeinstellungen und der Windows- Oberfläche. Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word werden Sie Texte eingeben, korrigieren und formatieren, Seiten einrichten, Seitenzahlen einfügen, Absätze gliedern und nummerieren,

www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung

## Karriere und Weiterbildung

Einstiegen. Aufsteigen. Umsteigen. Erfolg haben. Weiterbildung macht's möglich!  
Planen Sie Ihren Karrierepfad und informieren Sie sich auf  
www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung  
oder lassen Sie sich in Ihrer Agentur für Arbeit vor Ort persönlich beraten.

**Bundesagentur für Arbeit**  
bringt weiter.



Tabellen erstellen sowie Grafiken einfügen und anpassen. Ebenso lernen Sie automatische Hilfen wie Rechtschreibprüfung und Silbentrennung kennen sowie das korrekte Erstellen von Briefen.

Vorkenntnisse: Computer-Anfangskenntnisse

**TK-5025-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 9. bis 12.3.21 · 142,00 € · erm.  
78,00 € · 32 UE

## Internet

### Computerclub - Internet nutzen und auf Sicherheit aktiv achten

Sie arbeiten mit dem Computer, aber Sie fühlen sich unsicher, worauf sie bei Fragen der Sicherheit achten müssen? Sie lesen, dass Sie den Computer vor Viren schützen müssen und dass es Gefahren beim Onlinebanking gibt, aber sie wissen nicht, worauf sie genau achten sollen. In diesem Workshop werden Sie einen Überblick über die Risiken und Gefahren erhalten, die es heutzutage im Internet gibt. Es werden Ihnen Möglichkeiten und Aspekte zum Schutz vermittelt. Der Computerclub richtet sich an alle, die in Muße den Computer erlernen und erleben wollen. In behutsamen Schritten und mit vielen praktischen Übungen werden auch die Grundlagen des Betriebssystems Windows 10, die Handhabung mit Dateien, Ordnern und Programmen sowie Maus und Tastatur aufgezeigt. Das Erstellen von Briefen und Tabellen, die Bildbearbeitung, sowie Internet- und E-Mail-Nutzung gehören selbstverständlich ebenfalls dazu. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**TK-5070-F** Baumschulenweg  
Metin Bulut · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo/Mi/Fr 17.00 bis 20.15 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 55,00 € · erm.  
31,00 € · 12 UE

### Computer-Grundlagen mit dem EIGENEN Laptop für Ältere

In diesem Kurs können Sie die Computer-Grundlagen am eigenen Laptop/Notebook erlernen. Voraussetzung ist, dass Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (egal welche Windowsversion) mitbringen. Zusätzliches Zubehör (z.B. Maus, Tastatur, WebCam) kann gerne auch mitgebracht werden. Der Kurs vermittelt den Umgang mit Tastatur und Maus und trainiert Grundtechniken für den sicheren Umgang mit dem Computer. Themen:

Bedienung des Gerätes; Erklärung von Anschlüssen und Pflege; Bedienung und Konfiguration der Windows- Benutzeroberfläche; wichtige Programme; Arbeiten mit Dateien und Ordnern (erstellen, speichern, öffnen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen) und Einführung in grundlegende Techniken der Programmbedienung und Dateneingabe (Texte, Grafiken)

**TK-5071-F** Baumschulenweg  
Falk Wolf Schneider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 3 x Di 13.30 bis 16.45 Uhr; Di 27.04. 14.00 bis 17.15  
Uhr; 4 x Do 13.30 bis 16.45 Uhr · 13.4. bis 6.5.21 · 142,00 € ·  
erm. 78,00 € · 32 UE

### Internet - Basiskurs mit dem EIGENEN Laptop für Ältere

Das Internet bietet eine Fülle von Informationen. Wir zeigen Ihnen

die Möglichkeiten der Kommunikation per E-Mail und geben Tipps für die Informationsbeschaffung im Netz durch Suchmaschinen, Kataloge und Lexika an Ihrem eigenen Laptop. Auch wenn Sie keine oder geringe Erfahrungen mit dem Internet haben, erlernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit diesem Medium. Ihre Fragen werden im Kurs beantwortet. Bringen Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzteil mit. Zusätzliches Zubehör (z.B. Maus) kann gerne auch mitgebracht werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse.

**TK-5072-F** Baumschulenweg  
Falk Wolf Schneider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 2 x Di/Do 14.00 bis 17.15 Uhr · 22.6. bis 1.7.21 · 72,00  
€ · erm. 40,00 € · 16 UE

## Smartphone & Tablet

### Smartphones und Tablets mit Android in der Praxis Teil 1

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Das Smartphone ist u.a. Telefon, Musikplayer, Terminkalender, Kamera und Navigationsgerät in einem. Zudem können Sie das Internet unabhängig vom Standort für Wetterdaten, Reiseinformationen, aktuelle Nachrichten sowie für Routenplanung und E-Mail-Kommunikation nutzen. Das Seminar bietet Ihnen eine praxisorientierte Einführung in die Möglichkeiten der Nutzung von Android-Smartphones und Tablets. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Geräte sollte jedoch aufgeladen und eingerichtet (SIM-Karte bei Smartphones) sein. Themen:

- Bildschirm- und Ton-Einstellungen,
- Anpassen der Oberflächen,
- WLAN einrichten, Internetnutzung,
- Installation und Deinstallation von Apps und Widgets,
- Updates,
- Sicherheit,
- E-Mail,
- Kamera und Fotos,
- richtiger Umgang mit dem Akku.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet und das zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

**TK-5090-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 19. bis 21.1.21 · 55,00 €  
· erm. 31,00 € · 12 UE

**TK-5091-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 9. bis 11.2.21 · 55,00 € ·  
erm. 31,00 € · 12 UE

**TK-5092-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 2. bis 4.3.21 · 55,00 € ·  
erm. 31,00 € · 12 UE

**TK-5093-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 18. bis 20.5.21 · 55,00 €  
· erm. 31,00 € · 12 UE



## Smartphone und Tablet PC: Erste Schritte mit Android - Grundkurs

### Android Geräte sicher und effektiv nutzen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die einfache und sichere Bedienung eines Smartphones oder eines Tablet PCs mit Android. Nach Abschluss des Kurses, kennen Sie die wichtigsten Funktionen und Begriffe, finden sich in der Bedienoberfläche zurecht und können selbstständig und sicher Apps und Widgets bedienen. Themen:

- Aufbau der Geräte; Unterschied SIM-Karte und micro-SD-Karte;
- Nützliches Zubehör;
- Wichtige Geräteeinstellungen;
- Homescreens und Menü; Apps und Widgets;
- Zwei Wege ins Internet: WLAN und mobile Daten;
- Funktionen des Google-Kontos;
- Sicherheitsaspekte (Drittanbietersperre, Passwortstrategien, Sperrbildschirm);
- Installation einer App.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, hilfreich ist es aber, wenn sie bereits Erfahrungen mit Internet, E-Mail, mit Handy und SMS haben. Bitte bringen sie ein betriebsbereites und aufgeladenes Gerät samt Anschlusskabel, Netzteil und Bedienungsanleitung mit. Gerne können sie auch Zubehör mitbringen, oder ein weiteres Gerät. Sollten sie schon ein Google-Konto haben, bringen sie dazu bitte den Kontonamen und das Passwort mit. Falls ihr Gerät eine SIM-Karte hat, bringen sie bitte auch die PIN mit. Hilfreich sind auch die Unterlagen zu ihrem Mobilfunkvertrag. Eine Haftung für ihre Geräte und für Kosten aus dem Mobilfunkvertrag wird nicht übernommen.

**TK-5094-F** Baumschulenweg  
Elisabeth Schwerdtner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 57,00 € · erm. 33,00 € · 12 UE · 7-12 Plätze

## Smartphones und Tablets mit Android in der Praxis für Ältere

### Teil 2

Sie haben im Teil 1 wesentliche Funktionen Ihres Android-Geräts nutzen gelernt. Im zweiten Kursteil vertiefen wir die vorhandenen Grundlagen und lernen weitere Einstellungen und Anwendungen kennen. Themen u.a.:

- Dateiverwaltung im Gerät,
- Speicher prüfen und verwalten,
- Arbeiten mit der Foto-Cloud,
- Apps aktualisieren,
- Umgang mit Netzwerktechnologien wie Bluetooth

Die Veranstaltung findet in Form eines Workshops statt, um individuelle Teilnehmerwünsche zu Smartphones und Tablets zu erfüllen. Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet und das zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

**TK-5095-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di/Mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 23. bis 24.2.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5096-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße

79-81 · Di/Mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 27. bis 28.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5097-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di/Mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 25. bis 26.5.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Bezahlen im Internet und mobiles Bezahlen per Smartphone Teil 3

### Smartphones in der Praxis - Workshop für Ältere

Die Mehrzahl der Onlineshops bieten die Bezahlung per Online-Bezahldienst an. Aber wie funktioniert ein Bezahlndienst und wie ist es um die Sicherheit bestellt? Zugleich können Sie in immer mehr Shops und Supermärkten mit dem Smartphone bezahlen. Wir zeigen Ihnen, wie das Bezahlen mit einem Bezahlndienst und dem Smartphone (Android) funktioniert, welche Voraussetzungen für die Nutzung nötig sind und wie es um die Sicherheit bestellt ist. Die Veranstaltung findet in Form eines Workshops statt.

**TK-5095.1-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 25.2.21 · 20,00 € · erm. 12,00 € · 4 UE

**TK-5096.1-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 29.4.21 · 20,00 € · erm. 12,00 € · 4 UE

**TK-5097.1-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 12.15 Uhr · 8.6.21 · 20,00 € · erm. 12,00 € · 4 UE

## Smartphones und Tablets mit Android in der Praxis - Intensivseminar

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Das Smartphone ist u.a. Telefon, Musikplayer, Terminkalender, Kamera und Navigationsgerät in einem. Zudem können Sie das Internet unabhängig vom Standort für Wetterdaten, Reiseinformationen, aktuelle Nachrichten sowie für Routenplanung und E-Mail-Kommunikation nutzen. Das Seminar vermittelt Ihnen die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones und Tablets. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Geräte sollten jedoch aufgeladen und eingerichtet (SIM-Karte bei Smartphones) sein. Themen:

- Bildschirm- und Ton-Einstellungen,
- Anpassen der Oberflächen,
- WLAN einrichten, Internetnutzung,
- Installation und Deinstallation von Apps und Widgets,
- Updates,
- Dateiverwaltung,
- Sicherheit,
- E-Mail,
- Kamera und Fotos,
- Nutzung einer Cloud,
- Synchronisation,
- Bluetooth,
- richtiger Umgang mit dem Akku.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet und das



zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

**TK-5098-F** Baumschulenweg  
Elisabeth Schwerdtner · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 15.00 Uhr · 20. bis  
21.2.21 · 65,00 € · erm. 37,00 € · 14 UE

### Smartphone und Tablet PC: Weitere Schritte mit Android - Aufbaukurs

#### Android Geräte sicher und effektiv nutzen

Smartphones und Tablet PCs sind für viele Menschen unverzichtbare Begleiter in Alltag und Beruf geworden. Dieser Kurs wendet sich an Menschen die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Smartphone oder Tablet PC auf Basis von Android haben, z.B. aus dem Grundkurs, und diese für den privaten und beruflichen Gebrauch vertiefen möchten. Sie bekommen Tipps und Tricks um ihre Geräte effektiver zu nutzen. Praktische Übungen zeigen ihnen, wie vielfältig sie ihr Smartphone oder ihren Tablet PC in Alltag und Beruf verwenden können. Themen:

- Übertragung von Fotos auf andere Geräte;
- Verwaltung von Fotos in der Cloud;
- Navigation mit Google Maps;
- Sichere Installation von kostenpflichtigen Apps;
- Nutzung des Google-Kalenders mit mehreren Geräten;
- Sicherheitsaspekte (Viren, Trojaner, Verschlüsselung);
- Mediennutzung: eBooks, AudioBooks, Videos;
- Organisation von Notizen;
- Mobile Office-Apps;
- Tipps und Tricks zu Whatsapp;
- QR-Codes nutzen;
- E-Mail; Skype.

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse notwendig, das heisst Basiskenntnisse im Umgang mit Smartphone oder Tablet PC (eigenständige Navigation innerhalb der Bedienoberfläche des Gerätes, selbstständige Installation von Apps und Widgets, eigenständige Konfiguration des WLAN-Zugangs und der mobilen Daten). Zur Vorbereitung wird der Besuch des Grundkurses empfohlen.

Bitte bringen sie ein betriebsbereites und aufgeladenes Gerät samt Anschlusskabel, Netzteil und Bedienungsanleitung mit. Gerne können sie auch Zubehör mitbringen, oder ein weiteres Gerät. Sollten sie schon ein Google-Konto haben, bringen sie dazu bitte den Kontonamen und das Passwort mit. Falls ihr Gerät eine SIM-Karte hat, bringen sie bitte auch die PIN mit. Hilfreich sind auch die Unterlagen zu ihrem Mobilfunkvertrag. Eine Haftung für ihre Geräte und für Kosten aus dem Mobilfunkvertrag wird nicht übernommen.

**TK-5098A-F** Baumschulenweg  
Elisabeth Schwerdtner · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 12. bis  
13.6.21 · 58,00 € · erm. 34,00 € · 12 UE

### Apple iPad und iPhone

#### Mehr als nur Surfen und Telefonieren Smartphones in der Praxis - Workshop für Ältere

Lernen Sie die zahlreichen Möglichkeiten kennen, wie man ein iPhone oder iPad als täglichen Begleiter einsetzen kann. Themen:

- Einrichtung Apple-ID, Erklärung der Tastatur,
- Steuerung mit Gesten,
- Vorteile und sinnvolle Nutzung der iCloud (Mail, Kalender, Kontakte, Notizen, Schlüsselbund).

Wir besprechen die vorinstallierten Standard-Apps (App Store, Safari, Mail, Karten, Kamera) und Apps von Drittanbieter (z.B. BVG/VBB...). Synchronisierung mit dem Computer Mac oder PC. Tipps und Tricks. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit. Sie können diesen Kurs auch ohne Gerät besuchen (als Informationsveranstaltung), wenn eine Anschaffung in Erwägung gezogen wird. Voraussetzungen: Grundlegende Computer-kenntnisse sind von Vorteil.

**TK-5099-F** Baumschulenweg  
Mario Bittermann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 27.03. 9.30 bis 16.30 Uhr; So 28.03. 9.30 bis 15.30  
Uhr · 27. bis 28.3.21 · 70,00 € · erm. 40,00 € · 15 UE

## Textverarbeitung

### Effektiv Arbeiten Word - Kompakt [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

zeitsparend und effektiv Arbeiten

Der einwöchige Kompaktkurs vermittelt anhand vieler Beispiele und Übungen die Standardfunktionen eines modernen Textverarbeitungsprogramms. Der Kurs richtet sich an alle, denen Word das Leben schwermacht und diejenigen die Zeit sparen wollen. Themen:

- in 30 Minuten zum perfekten Dokument
- Arbeiten mit Formatvorlagen als Grundlage
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Automatisierungen mit wiederkehrenden Textbausteinen und Autokorrekturen während der Eingabe
- Automatisierungen mit Dokumentvorlagen
- richtiger Umgang mit Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren
- Tabellen
- mehrspaltige Dokumente, Serienbriefe
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008

Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse

**TK-5111-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Effektives Arbeiten mit Word - Grundlagen | Teil 1 Word von A wie Absatz- bis Z wie Zeichenformatierung

Der Kurs richtet sich an alle, die Word effektiver nutzen wollen. Themen:

- richtiges Bewegen und Markieren im Text
- richtiges Formatieren von Texten
- Formatieren von Zeichen und Absätzen;
- Einfügen von Seitenzahlen und Kopf- und Fußzeilen;
- Nummerierungen und Aufzählungen;
- Überprüfung der Rechtschreibung und Grammatik;
- Verwenden von Textbausteinen, Autokorrektur;
- Gestaltung mit Linien, Rahmen und Schattierungen.

Kombiniert mit dem Word-Grundlagenkurs - Teil 2 kann die



Prüfung des Bausteins "Textverarbeitung Basics" des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass" vorbereitet werden. In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Computer-Basiskonntnisse

**TK-5115-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 75,00 € · erm.  
43,00 € · 16 UE

### Effektives Arbeiten mit Word - Grundlagen | Teil 2

Aufbauend auf Teil 1 erfolgt eine zusammenfassende Kurz-wiederholung. Weitere Themen:

- Textformatierung im Überblick,
- mehrspaltige Texte,
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken,
- Tabulatoren und Tabellen,
- Briefgestaltung nach DIN 5008,
- Erstellen einfacher Serienbriefe,
- Silbentrennung,
- Synonymwörterbuch.

Fragen und Probleme aus der eigenen Praxis sind willkommen! Kombiniert mit einem Word-Grundlagenkurs - Teil 1 kann die Prüfung des Bausteins "Textverarbeitung Basics" des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass" vorbereitet werden. In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Themen aus dem Kurs Word-Grundlagenkurs - Teil 1. (dieser muss nicht belegt werden, wenn die Themen bereits bekannt sind). Der Kurs richtet sich auch an Quereinsteiger, die ihr Wissen auffrischen, systematisieren und erweitern wollen.

**TK-5116-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 27. bis 28.3.21 · 75,00 € · erm.  
43,00 € · 16 UE

### Microsoft Word - Professionelle Techniken - Aufbaukurs intensiv [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Intensivkurs befähigt Sie, fortgeschrittene Word- Funktionen sicher und selbstständig zu nutzen. In vier Modulen lernen Sie Automatisierungsmöglichkeiten kennen und nutzen, wie sie zum Beispiel für den anspruchsvollen Seriendruck und für die Arbeit mit längeren Dokumenten unverzichtbar sind:

- Montag:  
Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Grafik und Zeichnen
- Dienstag:  
Dokumentvorlagen und Formulare
- Mittwoch:  
Qualifizierte Seriidokumente
- Donnerstag + Freitag:  
Arbeiten mit großen Dokumenten

Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse (vgl. Word-Grundlagen- Intensivkurs oder Word-Grundlagenk. - Teil 1 & Teil 2)

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Text-verarbeitung Dieser Kurs ist auch für

Schüler/innen geeignet und als Ferienkurs konzipiert. Diese Module können auch einzeln belegt werden - dort finden Sie auch detaillierte Inhaltsangaben zu jedem Tagesmodul.

**TK-5121-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 16.7.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Grafik & Zeichnen

Themen:

- Word individuell anpassen;
- Dateien und Ordner verwalten;
- Formatvorlagen ändern;
- eigene Formatvorlagen erstellen;
- Zeichnungselemente gestalten;
- Arbeiten mit Grafiken und Bildern; Word-Art; Suchen.

Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse (vgl. Word-Grundlagen-Intensivkurs oder Word-Grundlagenk. -Teil 1 & 2 ).

**TK-5121.1-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 12.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Dokumentvorlagen und Formulare

Themen:

- Verwendung von vorhandene Dokumentenvorlagen;
- Erstellung eigener Dokumentenvorlagen;
- Autotexte in Dokumentenvorlagen speichern;
- Erstellung von Formularen (Formularelemente: Kontrollkästchen, Drop-Down-Felder, Textfelder mit Längenvorgabe);
- Formulare schützen und bearbeiten, als Dokumentenvorlage speichern.

Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse (vgl. Word-Grundlagen-Intensivkurs oder Word-Grundlagenk. -Teil 1 & 2 ).

**TK-5121.2-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 13.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Qualifizierte Seriidokumente

Themen:

- flexible Eingabe von sich ändernden Daten in Standardtexte (z.B. Kunden-, Rechnungs- und Datumsangaben) über Felder und Abfragen;
- Erstellen von qualifizierten Serienbriefen mit Bedingungsfeldern und Abfragen sowie unter Nutzung von Datenquellen aus anderen Programmen;
- Druck von Etiketten und Briefumschlägen.

Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse (vgl. Word-Grundlagen-Intensivkurs oder Word-Grundlagenk. -Teil 1 & 2 ).

**TK-5121.3-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 14.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Arbeiten mit großen Dokumenten

Themen:

- Arbeiten mit unterschiedlichen Kopf- und Fußzeilen durch Verwendung von Abschnitten;



- Gliederung großer Dokumente;
- Erstellen von Fuß- und Endnoten;
- Arbeiten mit Textmarken, Querverweisen, Hyperlinks;
- Kommentare einfügen und Änderungen verfolgen;
- Erstellen von Verzeichnissen (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis, Inhaltsverzeichnis).

Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse (vgl. Word-Grundlagen-Intensivkurs oder Word-Grundlagenk. -Teil 1 & 2).

**TK-5121.4-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 15. bis 16.7.21 · 73,00 € · erm.  
41,00 € · 16 UE

### **Perfekt im Büro: Serienbriefe, Etiketten, Umschläge und Vorlagen mit Word - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Im Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die fortgeschrittene Word- Nutzung für professionelles Arbeiten im Büro. Themen:

- flexible Eingabe von sich ändernden Daten in Standardtexte (z.B. Kunden-, Rechnungs- und Datumsangaben) über Felder und Abfragen;
- Erstellen qualifizierter Serienbriefe als Briefe, Etiketten und Umschläge mit Bedingungsfeldern und Datenquellen aus anderen Programmen;
- Erstellung von Dokumentenvorlagen.

**TK-5123-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 12.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### **Große Dokumente professionell erstellen mit Word**

Für das Erstellen, Überarbeiten und Layouts umfangreicher Dokumente (wie Arbeitsberichte, Abschlussarbeiten, wissenschaftliche Arbeiten usw.) hält Word Gestaltungs- und Automatisierungsmöglichkeiten bereit. Themen:

- Arbeiten mit unterschiedlichen Kopf- und Fußzeilen unter Verwendung von Abschnitten;
- Gliederung großer Dokumente;
- Erstellen von Fuß- und Endnoten;
- Arbeiten mit Textmarken, Querverweise, Hyperlinks;
- Kommentare einfügen und Änderungen verfolgen;
- Erstellen von Verzeichnissen (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis, Inhaltsverzeichnis).

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word

Der Kurs richtet sich auch an Studenten für die Erstellung der Haus-, Studien-, Diplomarbeiten, etc.

**TK-5125-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00  
€ · 16 UE

### **Wissenschaftliche Arbeiten mit Microsoft Word Workshop**

Für die Erstellung von Referaten, Hausarbeiten, Protokollen, Rezensionen, Aufsätzen, einer Thesis oder Masterarbeit gelten bestimmte wissenschaftliche Standards. In diesem Kurs lernen Sie wissenschaftliche Texte mit allen notwendigen Bestandteilen mithilfe der Programmfunktionen von MS Word effektiv aufzubauen und zu formatieren. Neben dem formalen Aufbau, wie Gliederung und Layout, kommen spezielle

Funktionen zum Einsatz, so beispielsweise Beschriftungen, Zitate und Verzeichnisse, Deckblatt, Kopf- und Fußzeile mit entsprechender Paginierung und der Umgang mit Grafiken und Tabellen. Die Abläufe werden gemeinsam ausprobiert und in Einzel- oder Partnerübungen anhand von Beispielen und Arbeitsblättern geübt. Vorkenntnisse: Fortgeschrittene Word-Anwender/innen mit gefestigten Kenntnissen

**TK-5126-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 75,00 € ·  
erm. 43,00 € · 16 UE

### **Erstellen wissenschaftlicher Arbeiten mit Word**

Ihnen steht das Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit in Form einer schulischen Haus-, Fach-, Bachelor- oder Masterarbeit bevor und Sie haben großen Respekt vor der ganzen Formatierung? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Weit ab von der inhaltlichen Bearbeitung wollen wir uns mit der effizienten Formatierung von Verzeichnissen, Quellen, beschrifteten Grafiken, Fußnoten und Querverweisen beschäftigen. Es werden explizit Hinweise zur richtigen Quellenerfassung und Zitierweisen im Text unter Berücksichtigung der meist verwendeten ISO-Norm 690 gegeben. Da jede Institution eigene Richtlinien für die Gestaltung einer wissenschaftlichen Arbeit festlegen kann, bringen Sie ggf. Ihre Anforderung mit, damit wir diese ebenfalls besprechen können.

Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.

**TK-5127-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo/Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 21. bis 22.6.21 · 73,00 € ·  
erm. 41,00 € · 16 UE

### **Visualisieren von Inhalten am PC Workshop**

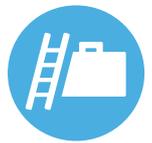
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte! In vielen Bereichen, z. B. bei der Erstellung von Broschüren, Flyern, Präsentationen, Bewerbungen und Auswertungen helfen Visualisierungen komplexe Inhalte anschaulich zu präsentieren. Im Kurs verwenden wir MS Office und Freeware-Programme und werden u. a. mit SmartArt, Diagrammen und Zeichenobjekten arbeiten. In den Workshop können Ihre Interessen einfließen, bringen sie bitte Ihre Entwürfe und Ideen mit, um diese auszuprobieren und zu optimieren. Es ist vorteilhaft, wenn Sie Grundkenntnisse in einem Office-Programm mitbringen.

**TK-5128-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 13.45 Uhr · 10. bis 12.5.21 · 73,00 € ·  
erm. 41,00 € · 16 UE

## **Kombikurse**

### **Microsoft Word und PowerPoint Word-Aufbaukurs "Große Dokumente" PowerPoint Grundlagen - Intensivkurs - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen fortgeschrittene Textverarbeitungskenntnisse und führt in die grundlegenden



Funktionen des Präsentationsprogramms PowerPoint ein.  
Themen in Word:

- Programmfunktionen für eine professionelle Gestaltung umfangreicher Dokumente, wie Hausarbeiten, wissenschaftliche Texte, Arbeitsberichte
- Einsatz von Formatvorlagen,
- Gliederung der Texte in Abschnitte,
- Verwendung von Kopf- und Fußzeilen,
- Erstellung von Deckblättern mit Rahmen und Wasserzeichen,
- Verwaltung von Fußnoten,
- automatische Erstellung von Inhaltsverzeichnis und Index,
- Datenaustausch mit PowerPoint.

Themen in PowerPoint:

- Erstellung von Folien und Handzetteln in PowerPoint,
- wirkungsvolle Gestaltung durch Einsatz von Grafiken, Tabellen, Diagrammen,
- Einbindung von Word-Gliederungen, Sound und Film,
- Folienanimationen und Übergangseffekte,
- Präsentationsablauf und Vorführungsoptionen.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse in Word, PowerPoint-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**TK-5131-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 7. bis 11.6.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Word-Excel-Outlook Grundlagen der Büroarbeit – Kompaktkurs

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Intensivkurs gibt Ihnen eine kompakte und sehr praxisbezogene Einführung in die in Büro und Verwaltung am meisten eingesetzten Standardprogramme und richtet sich an alle Nutzer/- innen mit autodidaktisch erworbenen Kenntnissen.

• Themen WORD:

Vorhandene Grundkenntnisse werden strukturiert und um einzelne Elemente, z. B. Aufzählungen, Nummerierungen und Tabellen erweitert. Auf moderne Möglichkeiten der Automatisierung, wie z. B. Schnellbausteine und Formatvorlagen wird eingegangen.

• Themen EXCEL:

aufbauend auf Grundlagenkenntnissen werden beliebige Tabellen erstellt, anspruchsvoll formatiert und mit Formeln hinterlegt. Folgend werden die Tabellen für Auswertungen vorbereitet und mögliche Probleme beim Drucken, Schützen, Sortieren und Filtern erläutert.

• Themen OUTLOOK:

über das Schreiben von Nachrichten hinaus, werden Möglichkeiten von Outlook mit Hilfe von besonderen E-Mail-Optionen, der Nutzung des Kalenders und der Adressbücher thematisiert.

Abschließend werden die in Word erstellten Texte, gemeinsam mit Tabellen und Diagrammen aus Excel in einer Präsentation zusammengefasst und per Mail an andere Kollegen bzw. Kunden gesendet. Auf die notwendigen Schutzeinstellungen zur Sicherung der Urheberrechte wird hingewiesen. Bei der Dozentin können Unterrichtsmaterialien über alle drei Programme zum Gesamtpreis von 10,00 € erworben werden.

Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.

**TK-5135-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 11. bis 15.1.21 · 175,00  
€ · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5136-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 15. bis 19.2.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

**TK-5137-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 19. bis 23.7.21 · 175,00  
€ · erm. 95,00 € · 40 UE

### Microsoft Word und Excel Basiswissen kompakt - Intensivkurs

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Intensivkurs gibt Ihnen eine kompakte und praxisbezogene Einführung in die zwei Standardprogramme Word und Excel, die in Büro und Verwaltung allerorten eingesetzt werden.

• Themen WORD:

Erstellen einer Textdatei (Eingabe, Fehlerkorrektur), Markieren, Ausschneiden, Kopieren und Verschieben, Formatieren von Zeichen und Absätzen, Einfügen von Seitenzahlen und Kopf- und Fußzeilen, Nummerierungen und Aufzählungen, Überprüfung der Rechtschreibung und Grammatik, Verwenden von Textbausteinen, Autokorrektur, Gestaltung mit Linien, Rahmen und Schattierungen.

• Themen EXCEL:

Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegungen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren und Layouten von Tabellen, Drucken.

Ihre Wünsche und Interessen werden in die Kursgestaltung einbezogen. Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.

**TK-5141-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 25. bis 29.1.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

**TK-5142-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 16.4.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

**TK-5143-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Word und Excel: Aufbaukurs kompakt

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Intensivkurs baut auf den Themen des Basiskurses auf und ist somit für Teilnehmer geeignet, welche diesen Kurs erfolgreich belegt haben bzw. bereits über die benötigten Vorkenntnisse verfügen. In beiden Programmen werden weiterführende Themen aus dem Grundlagenbereich vermittelt.



## • Themen WORD:

kurze Zusammenfassung grundlegender Formatierungen (Schriftformate, Absatzformatierungen, Seitenformatierung, Nummerierungen/ Aufzählungen, Einsatz von Tabulatoren - Basiskurs Stufe 1); Word-Dokumente als Vorlagen (Kopfbögen, Bestellscheine etc.) speichern; oftmals benutzte Formatierungen als Formatvorlagen ablegen; Erstellung von Verzeichnissen (am Beispiel eines Inhaltsverzeichnisses); Aufbau von Formularen mit verschiedenen Eingabefeldern sowie unveränderlichen Textelementen, Schutz und Ablage von Formularen; grundlegende Erstellung eines Serienbriefs; Übernahme der Adressen für den Serienbrief aus anderen Programmen.

## • Themen EXCEL:

kurze Zusammenfassung des Aufbaus von Tabellen sowie des Einsatzes von Formeln - Basiskurs Stufe 1; Nutzung von grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen (mathematische, statistische, logische, verweisende Funktionen); Erstellung und Schutz von Mustervorlagen (Rechnungsformular, Kassenbuch etc.); Verknüpfen von Tabellen und Dateien zur automatischen Weitergabe der Ergebnisse; Aufbau und Formatierung von Diagrammen.

Vorkenntnisse: Word und Excel-Basiskenntnisse.

**TK-5146-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 5. bis 8.7.21 · 142,00 € · erm.  
78,00 € · 32 UE

## Tabellenkalkulation

### Microsoft Excel - Grundlagen - Intensivkurs [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Beispiele und Übungen vermitteln Ihnen in diesem einwöchigen Intensivkurs Kenntnisse über Standardfunktionen eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms. Themen:

- Erstellen und Verwenden von Arbeitsmappen,
- Eingeben und Bearbeiten von Daten,
- Verwenden von Formeln und häufig benötigten Funktionen (einschließlich WENN und SVERWEIS),
- relative und absolute Adressierung,
- Verwenden von Namen,
- Zellformatierung,
- Standard- und benutzerdefinierte Zahlenformate,
- Drucken von Arbeitsblättern,
- Erstellen und Formatieren von Diagrammen.

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Tabellenkalkulation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: gute Computer-Grundkenntnisse.

**TK-5150-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 11. bis 15.1.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

**TK-5151-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 16.4.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

**TK-5152-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 14. bis 18.6.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Excel PowerLearning

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Excel in 3 Tagen mit zügigem Lerntempo.

Themen:

- Schneller Einstieg - Wiederholung Basics
- relativer, absoluter und gemischter Bezug, Namen
- benutzerdefinierte Zahlenformate und bedingte Formatierung
- Formeln und wichtige Funktionen, insbesondere Logikfunktionen und SVERWEIS
- Verschachteln von Funktionen und komplexe Aufgaben
- Prozentrechnung, Rechnen mit Datum und Zeit
- effiziente Diagrammerstellung, dynamische Diagramme, Steuerelemente
- Pivottabellen

Nebenbei werden betriebswirtschaftliche Grundlagen vermittelt. Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse

**TK-5153-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 9. bis 11.3.21 · 124,00 € · erm.  
76,00 € · 24 UE

### Microsoft Excel - Grundlagen | Teil 1

Wenn Sie noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegungen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren und Layouten von Tabellen, Drucken. Kombiniert mit einem Excel-Grundlagenkurs - Teil 2, kann die Prüfung des Bausteins "Tabellenkalkulation" des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass" vorbereitet werden. In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen.

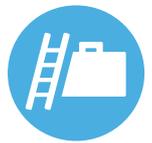
**TK-5155-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

**TK-5156-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
2 x Di/Do 18.00 bis 21.15 Uhr · 9. bis 18.3.21 · 73,00 € · erm.  
41,00 € · 16 UE

**TK-5157-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 24. bis 25.4.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Microsoft Excel - Grundlagen | Teil 2

Dieser Kurs ist für Absolventen des Excel-Grundlagenkurses-



Teil 1, sowie für Quereinsteiger, die ihr Wissen auffrischen, systematisieren und erweitern wollen. Themen: Auffrischung des Excel-Grundwissens (Teil 1); Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Finanzmathematik; verschachtelte Funktionen; Aufbau und Formatierung von Diagrammen; Erstellen von Mustervorlagen; Arbeiten im Gruppenmodus; Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs; Sortieren, Fixieren und Schützen von Tabellen. Kombiniert mit einem Excel-Grundlagenkurs - Teil 1, kann die Prüfung des Bausteins "Tabellenkalkulation" des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass" vorbereitet werden. In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

**TK-5158-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 20. bis 21.2.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

**TK-5159-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Di/Do 18.00 bis 21.15 Uhr · 20. bis 29.4.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

**TK-5160-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Microsoft Excel - Grundlagen | Teil 3

Teil 3 vervollständigt Ihr Wissen. Themen: Datenerfassung mit Hilfe von Eingabemasken und Gültigkeitsregeln; Auswertung von Tabellen mit AutoFiltern und Spezialfiltern; Trendanalysen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager; gegliederte Tabellen, Teilergebnisse, Pivot- Tabellen; Arbeiten in Arbeitsgruppen (Freigabe von Dateien, Änderungen nachverfolgen); Ansichtenmanager; einmaliger und dynamischer Datenaustausch mit der Textverarbeitung Word; Erstellung von Serienbriefen in Word auf der Grundlage von Excel- Tabellen; eingebettete Objekte von Excel in Word bzw. umgekehrt; Datenaustausch mit Access-Datenbanken; Datenübernahme aus bzw. zu Outlook; Web-Abfragen und deren Auswertung und Aktualisierung. Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse

**TK-5162-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### EXCEL-Übungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Excel-Kenntnisse auffrischen und anhand von Übungsbeispielen die vorhandenen Fähigkeiten weiter festigen oder sich auf eine Prüfung (z. B. Europäischer Computerpass, IHK-Prüfung) vorbereiten wollen. Der Kurs ist als Einsteigerkurs nicht empfehlenswert! Besonders geeignet ist dieser Kurs beispielsweise nach dem Besuch eines VHS-Kurses um unter Anleitung weiter zu üben - ohne nochmals die gesamte Theorie zu bearbeiten.

**TK-5163-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 27. bis 28.5.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

### Microsoft Excel - Professionelle Techniken - Aufbaukurs intensi

### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem einwöchigen Kurs systematisieren, vertiefen und erweitern Sie Excel-Grundkenntnisse über Kernthemen der Tabellenkalkulation. Fragen und Probleme aus Ihrer eigenen Praxis sind willkommen. Ziel ist die sichere und anspruchsvolle Nutzung von Excel-Funktionen für die praktische Arbeit:

- Montag:  
Auffrischung von Basiswissen
- Dienstag:  
Mustervorlagen, umfangreiche Mappen und deren Verknüpfungen, Diagramme
- Mittwoch:  
Auswertungen von Tabellen
- Donnerstag:  
Datenaustausch mit anderen Anwendungen
- Freitag:  
Grundlagen der Makroprogrammierung

Diese Module können auch einzeln belegt werden - dort finden Sie auch detaillierte Inhaltsangaben zu jedem Tagesmodul. Vorkenntnisse: Excel-Grundk., (vgl. Excel-Grundlagen Teil 1 & 2)

**TK-5161-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 21. bis 25.6.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

### EXCEL-Spezialseminare

#### Auffrischung von Basiswissen

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Themen:

- Dateneingabe (Eingabe von Texten, Zahlen, AutoAusfüllen);
- Eingabe und Kopieren von Formeln;
- benutzerdefinierte Zahlenformate;
- Arbeiten mit Funktionen.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5161.1-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 21.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

#### Mustervorlagen, umfangreiche Mappen und deren Verknüpfungen, Diagramme

Themen:

- Spezielle Funktionen einschl. Verschachtelungen;
- Erstellen von Mustervorlagen;
- Arbeiten im Gruppenmodus (gleiche Tabellen in einer Mappe);
- Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs;
- Arbeiten mit Hyperlinks in Tabellen;
- Aufbau und Formatierung von Diagrammen.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5161.2-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 22.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

#### Auswertungen von Tabellen



Themen:

- Gegliederte Tabellen, Teilergebnisse, Pivot-Tabellen
- Auswertung von Tabellen mit AutoFiltern und Spezialfiltern
- Datenerfassung mit Hilfe von Eingabemasken und Gültigkeitsregeln
- Trendanalysen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5161.3-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi  
9.00 bis 16.00 Uhr · 23.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Datenaustausch mit anderen Anwendungen Word, Access und Outlook

Themen:

- Einmaliger und dynamischer Datenaustausch mit der Textverarbeitung Word;
- Erstellung von Serienbriefen in Word auf der Grundlage von Excel-Tabellen;
- eingebettete Objekte von Excel in Word bzw. umgekehrt;
- Datenaustausch mit Access-Datenbanken;
- Datenübernahme aus bzw. zu Outlook;
- Web-Abfragen und deren Auswertung und Aktualisierung.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5161.4-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do  
9.00 bis 16.00 Uhr · 24.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Grundlagen der Makroprogrammierung

Themen:

- Makros mit Hilfe des Makrorecorders erstellen;
- nachträgliche Ergänzung und Bearbeitung von Makros im Visual-Basic-Editor;
- Einbindung von Schaltflächen in Tabellen sowie Symbolen in beliebigen Leisten und deren Verbindung mit Makros;
- Anpassung der Menüleiste durch zusätzliche Einträge und Befehle und deren Verbindung mit eigenen Makros.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5161.5-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr  
9.00 bis 16.00 Uhr · 25.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE · 3 Plätze

## Professionelles Arbeiten mit Pivot- und PowerPivot-Tabellen

Themen:

- Vergleich und Einsatzmöglichkeiten von Pivot- und PowerPivot-Tabellen
- Erstellen von grundlegenden Pivot-Tabellen
- nachträgliche Sortierung, Formatierung und Aktualisierung
- Filtern in Pivot-Tabellen – Einfügen von Datenschnitten und Zeitachsen
- individuelle Berechnungsmöglichkeiten sowie Erstellung berechneter Elemente und Felder
- Gruppierung von Pivot-Tabellen
- Nutzung von Ergebnissen außerhalb der Pivottable (Funktion PIVOTDATENZUORDNEN)
- Erstellung von Pivot-Diagrammen (PivotCharts)
- Vergleich und Einsatzmöglichkeiten von Pivot- und

PowerPivot-Tabellen

- Datenübernahme zu PowerPivot (am Beispiel von Daten aus Excel, Datenbanken und diversen CSV-Dateien)
- PowerPivot-Tabellen aufbereiten, bearbeiten und formatieren
- Beziehungen zwischen PowerPivot-Tabellen erstellen und verwalten
- Einsatz von berechnete Spalten sowie berechneten Feldern (Measures), Nutzung zusätzlicher DAX-Funktionen
- weitere Funktionen: Hierarchien erstellen - Datumstabellen aufbauen
- grafische Vergleiche mit KPI (Key Performance Indicator)

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

**TK-5164-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr  
9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.4.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

## Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen Intensiv-Crashkurs

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Sie benötigen Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Kosten- und Leistungsrechnung, Buchhaltung, Finanzierung, Marketing oder Controlling. Themen:

- Automatisieren von Routinearbeiten
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- effiziente Diagrammerstellung
- Wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen (WENN, UND, ODER), SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, ...
- komplexe Formeln und Funktionen
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts, Datenschnitte
- Datenanalyse, Auswertung großer Datenmengen
- Gruppieren von Arbeitsblättern und mehrdimensionale Bezüge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Prozent- und Zinsrechnung - dynamische Investitionsrechnung
- Kundenzufriedenheit, Make or Buy
- Break-Even- und ABC-Analyse, Engpassrechnung
- optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung
- Betriebsabrechnungsbogen, Äquivalenzziffernkalkulation
- Was-Wäre-Wenn-Analyse, Solver, Abfragen
- Makros aufzeichnen und benutzen
- VBA-Code verändern und erstellen

Der Kurs richtet sich insbesondere an Mitarbeiter/innen in Unternehmen, BWL-Studenten/innen und an Selbstständige, die mit Kosten- und Leistungsrechnung, Buchhaltung, Finanzierung, Marketing oder Controlling befasst sind oder an Personen, die eine solche Beschäftigung anstreben.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

**TK-5181-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr  
9.00 bis 16.00 Uhr · 25. bis 29.1.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5182-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81



· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 14. bis 18.6.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5183-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo/Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 17. bis 18.5.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

### Excel 365 - Dashboards professionell gestalten

Themen:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Special Effects, viele Tips und Tricks
- Dynamische Diagramme
- Pivottabellen, Pivot-Charts Steuerelemente

Exkurs: Gestalten mit PowerPoint

- Gestaltungsmerkmale aussagekräftiger Dashboards
- Erstellen unterschiedlicher Dashboards
- Dynamische Dashboards
- u.a. werden auch Bezüge, Namen, Logikfunktionen, SVerweis, Index, Vergleich ... kurz wiederholt, da diese bei der Gestaltung professioneller Dashboards sinnvoll genutzt werden können.

**TK-5184-F** Baumschulenweg  
Olaf Hartmann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

## Datenbanken

### Microsoft Access - Grundlagen - Intensivkurs [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie fundiertes und praxisbezogenes Grundwissen über Aufbau und Funktionen einer relationalen Datenbank. Sie erwerben Kenntnisse über die wichtigsten Access-Objekte, -Eigenschaften und -Funktionen und werden befähigt, die grundlegenden Techniken selbstständig und sinnvoll für Ihre Einsatzzwecke anzuwenden. Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Datenbankanwendung". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: vertrauter Umgang mit Windows-PCs

**TK-5191-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 26.2.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5192-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 3. bis 7.5.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

### Professionelle Datenbank mit MS Access - Kompakt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Datenbanksystem MS Access beruflich nutzen (möchten). Sie lernen anhand mehrerer Beispiele zunächst die Techniken des Entwurfs und der

Implementation einer relationalen Datenbank, die einen in Form verknüpfter Tabellen gespeicherten Bestand an Daten darstellt. Ziel dabei ist es, die Daten des jeweiligen Problemkomplexes zum Zweck einer effektiven Verwaltung weitgehend redundanzfrei zu speichern. Ein zweiter Schwerpunkt ist eine Einführung in die Nutzung der Assistenten zur Erleichterung der Erstellung einer auf Access basierenden Datenbankanwendung. Sie lernen, wie man für eine Access-Datenbank, eine grafische Anwendungsoberfläche aus Formularen und Berichten mit benutzerdefinierten Menü-/Symbolleisten entwickelt und mit Hilfe von Makros zu einer lauffähigen Datenbankapplikation integriert. Für den Formular-/Berichtsentwurf stellt Access spezielle Werkzeuge - zur Verfügung, mit denen Sie ohne Programmierkenntnisse im engeren Sinne die typischen Features einer grafischen Windows-Programmoberfläche (z.B. Formularfenster mit Schaltflächen, Registerkarten usw.) erstellen können. Zur Steuerung dieser Programmoberfläche sowie zur Automatisierung spezieller Benutzeraufgaben (z.B. den Ex-/Import von Daten) stellt Access ferner einen komfortablen Makroeditor bereit. Zum Selektieren, Aktualisieren, Löschen und Hinzufügen neuer Datensätze in Tabellen wird der SQL-Generator von MS Access genutzt, mit dessen Hilfe es möglich ist, SQL-Abfragen zu entwerfen, ohne bereits die genaue Befehlssyntax dieser Abfragesprache beherrschen zu müssen. Lernmaterial ist im Kursentgelt inbegriffen.

**TK-5193-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 26.03. 18.00 bis 21.15 Uhr; Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 26. bis 28.3.21 · 115,00 € · erm. 75,00 € · 20 UE

### Microsoft Access - Professionelle Techniken - Aufbaukurs intensiv - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Access-Grundkenntnisse. Mit Hilfe von Makros und erweiterten Techniken wird für eine Access-Datenbank eine eigene Bedienoberfläche entwickelt. Sie erlernen erweiterte Abfragetechniken, entwerfen Formulare mit ausgefeilten Suchfunktionen und verfeinern das Layout von Berichten. Auf Wunsch können auch Fragen des Aufbau und Entwurfs einer Datenbank thematisiert werden. Ziel ist das Erstellen einer kompletten Datenbankanwendung. Fragen und Probleme aus Ihrer eigenen Praxis sind willkommen. VBA-Programmierung und SQL sind nicht Bestandteil dieses Kurses. Vorkenntnisse: gute Access-Grundkenntnisse

**TK-5196-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 6. bis 9.7.21 · 145,00 € · erm. 81,00 € · 32 UE

### Datenbankprogrammierung mit Microsoft Access/VBA

Im ersten Themenblock dieses Kurses geht es um eine Einführung in VBA (Visual Basic for Applications) im Hinblick auf die Anwendungsprogrammierung einer Access-Datenbank. Dazu gehören vor allem Standardfunktionen zur Zeichenketten- und Datumsverarbeitung sowie die sog. Domänenfunktionen, die einen schnellen VBA-Zugriff auf Access-Datenbanktabellen und die Ergebnisse von SQL-Leseabfragen ermöglichen. Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen werden dabei auch die wesentlichen



Eckpunkte der allgemeinen VBA-Sprachelemente (wie Datentypen, Auswahlstrukturen, Schleifen) behandelt. Mit diesen Werkzeugen sollen dann im zweiten Teil des Kurses typische Beispiele der VBA-Dialogprogrammierung von Formularen und Berichten auf Basis des sog. Application-Objekts von Access und seiner Unterobjekte Forms und Reports behandelt werden. In einem dritten Themenkomplex geht es um den VBA-Zugriff auf Datenbanktabellen mittels des Datenzugriffsmodells DAO (Data Access Objects), das weitere Möglichkeiten der VBA-Datensatzverarbeitung eröffnet. Je nach Zeit erfolgt auch ein Ausblick auf das Datenzugriffsmodell ADO (ActiveX Data Objects).

Vorausgesetzt werden solide Access-Kenntnisse. Allgemeine VBA-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.

**TK-5203-F** Baumschulenweg  
Martin Deutschbein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 5. bis 13.6.21 · 145,00 € · erm. 81,00 € · 32 UE

## Datenbanken mit SQL nutzen

In diesem Kurs erhalten Sie zum allgemeinen Verständnis eine Einführung in die Grundlagen der Datenbanktheorie. Wir beschäftigen uns vor allem mit der SQL-Syntax der Datenabfrage nach verschiedenen Kriterien. Zusätzlich erhalten Sie auch eine Einführung in die SQL-Syntax zum Anlegen von Tabellen sowie Ändern und Löschen von Zeilen der Datenbank.

Themen:

- Einführung in die Grundlagen der Datenbanktheorie
- Grundbegriffe
- Verschiedene Abfragearten
- Syntax zum Anlegen von Datenbanken und Tabellen,
- Syntax zum Ändern und Löschen von Zeilen.

Vorkenntnisse:

Umgang mit Windows; SQL-Vorkenntnissen sind nicht erforderlich

**TK-5205-F** Baumschulenweg  
Hatice Sayin · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 12.02. 18.00 bis 21.15 Uhr; Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 14.2.21 · 95,00 € · erm. 55,00 € · 20 UE

## Präsentationen

### Microsoft PowerPoint - Intensivkurs [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Texte, Diagramme, Tabellen, Fotos und Videos in Ihre Vortragsfolien bzw. Bildschirmpräsentationen einbinden und sie mit überzeugendem Layout, mit Animationen und Spezialeffekten aussagekräftig gestalten können. Themen:

- Grundregeln der Folien- und Präsentationsgestaltung;
- verschiedene Folienlayouts und eigene Vorlagen;
- Arbeiten mit Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen, Diagrammen;
- Animationen der verschiedenen Objekte, dynamischer Datenaustausch mit anderen Office-Programmen
- Gestaltung von unterschiedlichen Übergangseffekten zwischen Folien;

- Einbinden von interaktiven Schaltflächen;
- Erstellen von Handzetteln und Notizblättern.

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Präsentation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs-Grundkenntnisse

**TK-5221-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 26. bis 28.4.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

**TK-5222-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 24.2.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

### Grafische Highlights in Power Point

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

verfeinern Sie Ihre Präsentationen mit kreativen Ideen

Lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder professionell in Szene setzen, verleihen Sie Ihren Bildern mehr Dynamik mit 3D Pop-Out Fotoeffekten, fügen Sie Videos in Texte ein, erlernen Sie die Triggerfunktion, Tipps und Tricks für animierte Objekte uvm. Vorkenntnisse: Power Point Grundlagenkenntnisse.

**TK-5225-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di/Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 9. bis 10.3.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

### Microsoft PowerPoint - Grundkurs

Der Kurs vermittelt Schritt für Schritt die Erstellung einer vollständigen Präsentation mit PowerPoint. Themen: Auswahl der Präsentationsvorlage; Erstellen von Folien mit Texten, Aufzählungen, Tabellen, Diagrammen, Grafiken und Bildern; Multimediale Gestaltung der Präsentation mit Übergangseffekten, Animation einzelner Folien, Einbindung von Sounds; Erstellen von Notizzetteln für die eigene Vortragsvorbereitung - Erstellen von Handzetteln für die Teilnehmer. Beim Dozenten können auf Wunsch Unterrichtsmaterialien zum Preis von 8,00 € erworben werden. Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs- Grundkenntnisse

**TK-5226-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Prezi - die andere Art der Präsentation

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Prezi ist eine Präsentationssoftware, der sich nichtlinearer Strukturen und Zusammenhänge in einer Präsentation hervorragend darstellen lassen. Prezi können Sie online als kostenfreie Software benutzen. Themen:

- einen persönlichen Zugang einrichten;
- Vorüberlegungen treffen;
- eine Präsentation vorbereiten;
- das Programm kennenlernen,
- schrittweise an kleinen Beispielen die verschiedenen Elemente einsetzen und üben;



Sie können die Möglichkeiten für Ihre eigene Präsentation ausprobieren, diese umsetzen und vorführen. **WICHTIG!** Für diesen Kurs benötigen Sie gefestigte Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (mit Textverarbeitung, Bildobjekten, Internet). **UND!** Sie benötigen eine E-Mail-Adresse, mit der Sie sich bei Prezi öffentlich anmelden können.

**TK-5241-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.5.21 · 38,00 € · erm. 22,00 €  
· 8 UE

## Kommunikation

### Outlook - mehr als E-Mail

In diesem Kurs festigen Sie einerseits die grundlegenden Kenntnisse, lernen aber auch die fortgeschrittenen Funktionen kennen. Dieser Kurs richtet sich speziell an alle, die bereits mit Outlook gearbeitet haben. Themen:

- Grundlegende Bedienung des Programms
- Kontakte und Kontaktgruppen,
- Erstellen eigener Adressbücher, Arbeiten mit Kategorien in den Adressbüchern
- Anlagen, Signaturen, Nachverfolgung, Wiedervorlagen, Schaltflächen in Mails
- Postfach: Arbeiten mit Suchordnern, Regelasistent
- Standard-Kalender und Aufbau zusätzlicher Kalender
- Terminserien, Feiertage
- Organisation von Aufgaben
- Archivierung der Daten sowie Datensicherung
- Übernahme von Daten (z.B. Übernahme von Adressen) aus einer Excel-Tabelle

Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs-Grundkenntnisse

**TK-5251-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 16. bis 17.1.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

**TK-5252-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Optimierung der Arbeit mit Microsoft Outlook

Das grundlegende Arbeiten mit Mails und Kalendereinträgen in Outlook gehört heute zum täglichem Alltag in vielen Bereichen. Die Menge an Informationen führt aber oft dazu, dass der Überblick schnell verloren geht. In diesem Kurs sollen die Möglichkeiten von Outlook zur effektiven Nutzung besprochen und praxisnah getestet werden. Dieser Kurs kann auch speziell für Firmen und Behörden angepasst und zusätzlich angeboten werden!

Themen:

- Spezielle Möglichkeiten beim Senden und Empfangen von Mails: Verfallsdatum, zeitverzögerte Versendung, Nachverfolgung, Wiedervorlage
- Schaltflächen in Mails zur schnellen organisatorischen Auswertung

- Verwaltung der eintreffenden Mails durch Nutzung des Regelasistenten und weitere Möglichkeiten der Postfachorganisation
- Arbeiten mit Kategorien, Verteilerlisten oder mehreren Adressbüchern, um die Menge am Kontakten zu filtern
- Planung von Besprechungen unter Nutzung der Kalender der Kollegen oder gemeinsame Nutzung eines Arbeitsgruppenkalenders?
- Nutzung des Moduls „Aufgaben“ zur Erstellung von täglichen oder wöchentlichen ToDo-Listen
- gemeinsame Aufgabenverwaltung mit den Kollegen

**TK-5253-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 9.2.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Microsoft Outlook - Intensivkurs [ Xpert ecp ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs festigen Sie einerseits die grundlegenden Kenntnisse, lernen aber auch die fortgeschrittenen Funktionen kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die alle Module des Programms nutzen wollen. Themen:

- Grundlegende Bedienung des Programms
- Kontakte: Erstellen eigener Adressbücher
- Verteilerlisten, Arbeiten mit Kategorien in den Adressbüchern
- Anlagen, Signaturen, Nachverfolgung, Wiedervorlagen, Schaltflächen in Mails
- Postfach: Arbeiten mit Suchordnern, Regelasistent
- Standard-Kalender und Aufbau zusätzlicher Kalender einschl. Freigabe für Arbeitsgruppen
- Terminserien, Feiertage, Besprechungsplanungen
- Organisation von Aufgaben
- Archivierung der Daten sowie Datensicherung
- Übernahme von Daten (z.B. Übernahme von Adressen) aus einer Excel-Tabelle
- Nutzung von Adressen in Word

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Kommunikation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs-Grundkenntnisse

**TK-5255-F** Baumschulenweg  
Cornelia Bertl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 31.3.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

## Projektmanagement

### Projektmanagement mit Microsoft Project - Grundlagen

Für die Planung und Betreuung von Projekten, gleich welcher Größenordnung, ist Microsoft Project in vielen Bereichen das standardmäßig eingesetzte Programm. Es hilft, Projektaufgaben effizient zu planen und zu kontrollieren, bei der Projektarbeit, Zeitpläne und Finanzen zu steuern und zu überwachen. Themen: Grundlagen des Projektmanagements und der Programmbedienung, Anlegen von Projekten und Erfassen der einzelnen Vorgänge, Festlegen der Beziehungen zwischen den einzelnen Vorgängen, Einrichten von



Meilensteinen, Stichtagen, kritischen Vorgängen; Festlegen und Zuordnen von Ressourcen (Arbeits-, Material-, Kostenressourcen), Projektverfolgung und -überwachung.

**TK-5262-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 19. bis 20.6.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

## Praktisches Projektmanagement mit Microsoft Project - Intensiv

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Für die Planung und Betreuung von Projekten, gleich welcher Größenordnung, ist Microsoft Project in vielen Bereichen das standardmäßig eingesetzte Programm. Es hilft, Projektaufgaben effizient zu planen und zu kontrollieren, bei der Projektarbeit, Zeitpläne und Finanzen zu steuern und zu überwachen. Themen: Grundlagen des Projektmanagements und der Programmbedienung, Anlegen von Projekten und Erfassen der einzelnen Vorgänge, Festlegen der Beziehungen zwischen den einzelnen Vorgängen, Einrichten von Meilensteinen, Stichtagen, kritischen Vorgängen; Festlegen und Zuordnen von Ressourcen (Arbeits-, Material-, Kostenressourcen), Projektverfolgung und -überwachung.

**TK-5263-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 10. bis 12.2.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

## Projekte organisieren und erfolgreich durchführen mit MS Project [ Xpert pbs ]

### Theoretische Grundlagen der Projektarbeit und praxisnahe Umsetzung

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche der Projektarbeit und des Projektmanagements. Er richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen, die Projekte leiten oder an Projekten beteiligt sind. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung strukturierter Arbeitsmethoden bei der Konzeption, Planung und Durchführung von Projekten und die Führung von Projektteams. Die Teilnehmenden setzen ihre theoretisch erlangten Kenntnisse an 3 Tagen in das Programm Microsoft Project um. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Projekte organisieren und erfolgreich durchführen".

**TK-5264-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 3. bis 7.5.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Microsoft Office Publisher - Grundkurs Wochenendkurs

Microsoft Office Publisher ist eine Desktop-Publishing-Software, die es ermöglicht, Druckpublikationen, Websites, E-Mail-Headlines und Produktpräsentationen zu erstellen. Er erreicht nicht die Komplexität von Layoutprogrammen aber durch Vorlagen lassen sich Inhalte im WYSIWYG-Verfahren schnell und einfach veröffentlichen.

**TK-5271-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

## Informations- und Wissensmanagement mit Microsoft OneNote

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

OneNote ist fester Bestandteil verschiedener Microsoft-Office-Pakete und daher auf vielen PCs bereits installiert. Oft aber fristet es nur ein Schattendasein, da sein Nutzen von Vielen nicht erkannt wird. Dabei hilft OneNote auf selbsterklärende Weise, Informationen jeder Art zu sammeln und zu persönlichen Wissensdatenbanken zusammenzuführen. Notizen, Termine, Manuskripte, Fotos und eingescannte Dokumente, Webseiten und sogar handschriftliche Mitschriften lassen sich zentral verwalten. Neben Grundlagen der Programmbedienung erlernen Sie in diesem Kurs, die erfassten Informationen zu strukturieren und klassifizieren und sie gezielt wieder abzurufen. Sie erfahren, wie man die Software als Schaltzentrale für Projekte jeder Art einsetzt und die durch die Vernetzung von OneNote mit anderen Programmen (Word, Outlook) Synergieeffekte nutzt und zugleich bei großen Datensammlungen den Überblick behält. Abgerundet wird der Kurs durch zahlreiche Praxistipps zum Thema "Persönliches Wissensmanagement".

**TK-5282-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.4.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

## Business Intelligence und Data Science - Kompaktkurs Erfolgreicher im Business mit intelligenten Datenanalysen

Aktuelle Trends wie Digitalisierung, E-Commerce und Social Media führen zu einer rasanten Zunahme an Daten, die für Unternehmen und Organisationen zunehmend zum zentralen Erfolgsfaktor werden (Daten als „Rohstoff“ des 21. Jahrhunderts). Die durch Datenanalysen (z.B. Data Mining, Predictive Analytics und Text Mining) gewonnenen Informationen liefern z.B. dem Marketing, CRM, Vertrieb oder Controlling wichtige Erkenntnisse für den Geschäftserfolg. Data Science ist eine Querschnittsdisziplin und wird nicht nur in Unternehmen erfolgreich eingesetzt, sondern auch in anderen Bereichen wie z.B. in der Medizin, Verbrechensbekämpfung, Verkehrslogistik, Politik, im Bildungswesen und Medienbereich sowie in der Marktforschung und den Sozialwissenschaften.

Themen:

- Einführung in Data Science und Anwendungsbereiche in der Praxis
- Vorteile, Mehrwert und Grenzen von Data Science
- Grundlagen der Datenanalyse mit Data Mining (diagnostische Datenanalysen), Predictive Analytics inkl. Machine Learning (prädiktive Datenanalysen) und Text Mining inkl. Sentiment Analytics
- Anwendung der erlernten Analysetechniken in Übungen und Fallstudien am PC

Der Kurs gibt einen intuitiven und verständlichen Einstieg in Data Science und ist eine ideale Ergänzung zu Excel, Access, MySQL oder Python (vorausgesetzt werden diese jedoch nicht). Mit Ausnahme solider PC-Kenntnisse sind keine Vorkenntnisse notwendig.



**TK-5291-F** Baumschulenweg  
Alexander Fusan · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Fr 26.03. 18.00 bis 21.15 Uhr; Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr  
· 26. bis 28.3.21 · 98,00 € · erm. 56,00 € · 20 UE · 5-8 Plätze

### Data Science Summer School

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Aktuelle Trends wie Digitalisierung, E-Commerce und Social Media führen zu einer rasanten Zunahme an Daten, die für Unternehmen und Organisationen zunehmend zum zentralen Erfolgsfaktor werden (Daten als "Rohstoff" des 21. Jahrhunderts). Die durch intelligente Datenanalysen gewonnenen Informationen liefern z.B. dem Marketing, CRM, Vertrieb oder Controlling wichtige Erkenntnisse für den Geschäftserfolg. Die Techniken und Methoden einer effektiven Datenkommunikation (Storytelling mit Daten) ermöglichen darüber hinaus eine verständliche und überzeugende Präsentation der Analyseergebnisse. Data Science ist eine Querschnittsdisziplin und wird nicht nur in Unternehmen erfolgreich eingesetzt, sondern auch in anderen Bereichen wie z.B. in der Medizin, im Bildungswesen, im medialen Umfeld, in der Marktforschung sowie in den Sozial- und Naturwissenschaften.

Themen:

- Einführung in Data Science und Data Mining, Statistik für Data Science
- Einführung in die Datenanalyse mit Machine Learning und Predictive Analytics
- Vertiefung der Datenanalyse mit Machine Learning und Predictive Analytics I
- Vertiefung der Datenanalyse mit Machine Learning und Predictive Analytics II
- Einführung in die Datenkommunikation und Storytelling mit Daten

In diesem 5-tägigen Kurs erhalten Sie einen umfassenden und verständlichen Einstieg in die wichtigsten Analysetechniken von Data Science (Mo. bis Do.) und erlernen zudem, mit Daten effektiv und überzeugend zu kommunizieren (Fr.). Die Anwendung der erlernten Datenanalyse- und Visualisierungstechniken erfolgt in Übungen und Fallstudien am PC. Die Data Science Summer School ist eine ideale Ergänzung zu Excel, Access, MySQL oder Python, vorausgesetzt werden diese jedoch nicht.

Voraussetzungen: Solide PC-Kenntnisse und Affinität zu Daten.

**TK-5292-F** Baumschulenweg  
Alexander Fusan · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr; Fr 11.06. 9.00 bis 14.00  
Uhr · 7. bis 11.6.21 · 170,00 € · erm. 94,00 € · 38 UE

## Grafik-, Foto-, Videobearbeitung

### CoreIDRAW und Corel PhotoPaint Grafik und Fotobearbeitung - Intensiv

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

CoreIDRAW ist ein Klassiker unter den Grafikprogrammen - ein universelles Programmpaket, einsetzbar in beruflichen Bereichen (Broschüren, Logos, Visitenkarten, Illustrationen, technische Abbildungen) und im privaten Umfeld

(Glückwunschkarten, Einladungen, Kalender, Fotoalben). Der Kurs bietet einen Einstieg in die beiden Hauptprogramme CoreIDRAW und PhotoPaint und damit in die vektor- und in die pixelorientierte Bildbearbeitung. Sie lernen Zeichenwerkzeuge und Spezialeffekte für die Grafik- und Textgestaltung kennen und trainieren den Umgang mit Masken und Filtern, um Fotos zu optimieren und zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

**TK-5301-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
5 x Mo/Mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 22.2. bis 29.3.21 · 175,00 € ·  
erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5302-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 19. bis 23.4.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6 - Grundlagen

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Photoshop ist die Standardanwendung für die digitale Bildbearbeitung. Dieser Einsteigerkurs vermittelt Ihnen das notwendige Können und Selbstvertrauen zum selbstständigen Arbeiten mit dem Programm. Vorgestellt und trainiert werden die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge, um die Bildqualität zu verbessern und um Fotos zu montieren und zu retuschieren. Auch die Optimierung von Bildern für das Internet wird vermittelt.

Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse

**TK-5311-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 12.  
bis 15.4.21 · 142,00 € · erm. 78,00 € · 32 UE

**TK-5312-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr ·  
31.5. bis 3.6.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

### Mediengestaltung Kombi-Kompakt für Einsteiger Adobe Photoshop CS6, InDesign CS6 und Illustrator CS6

In diesem Kombi-Kompaktkurs für Einsteiger lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken aus den drei Adobe-Programmen der Creative-Suite Photoshop, Illustrator und InDesign kennen und erfahren, wie sie ineinandergreifen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen zur Bildbearbeitung, dem Umgang mit Zeichenwegen (Vektortechniken) bis hin zu mehrseitigen Designprojekten.

Im Kurs werden Sie mit Photoshop Bilder bearbeiten, Fotomontagen erstellen und die Grundbegriffe zu Bildauflösung und Bildformaten kennen lernen; mit Illustrator Skizzen illustrieren und die verschiedenen Zeichenwerkzeuge erlernen und mit InDesign einen Flyer im Wickelfalz gestalten sowie eine Broschüre mit Musterseiten und automatischen Seitenzahlen anlegen. Die Fehlerbeseitigung, Vorbereitung für den Offset-Druck und die Exportfunktion für das Erstellen einer PDF-Datei für die Weitergabe an die Druckerei bzw. der interaktiven Verwendung von Dateien werden besprochen und geübt. Viele Tipps und Tricks rund um die Creative-Suite.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse



**TK-5315-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 16.  
bis 24.1.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

**TK-5316-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 13.  
bis 21.3.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

**TK-5317-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 12.  
bis 20.6.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

### Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Basiskurs

Photoshop Elements ist das ideale Programm zur Nachbearbeitung von Digitalfotos. Nach der Erläuterung der verschiedenen Programmoberflächen lernen Sie Werkzeuge und Techniken von Grund auf anzuwenden. Darüber hinaus bekommen Sie wichtige Informationen zu Dateiformaten, Bildgrößen und Bildauflösungen sowie zu den Möglichkeiten der Bildkomprimierung. Weitere Themen: Farbkorrekturen, Kontrastkorrekturen, Texte einbinden, Beschneiden von Bildinhalten, Erstellung von Bildmontagen.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

**TK-5320-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 13.15 Uhr · 16. bis 18.2.21 · 70,00 €  
· erm. 40,00 € · 15 UE

### Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs setzen wir Schwerpunkte auf die Nachbearbeitung von Farben, Helligkeiten und Kontrasten und der Korrektur von Perspektiven und Verzerrungen. Sie lernen interessante Reparaturwerkzeuge kennen und anzuwenden. Wichtige Informationen zur Bildausgabe und Präsentation runden das Seminar ab. Weitere Themen: Schärfen und Weichzeichnen, Freistellen, Retusche, Montagetechniken, Einstellungsebenen, Masken, Umgang mit RAW- Dateien, Transparenz, Farbmodi.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Photoshop Elements - Basiskurs

**TK-5321-F** Baumschulenweg  
Ronald Thomschke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Di bis Do 9.00 bis 13.15 Uhr · 1. bis 3.6.21 · 63,00 € ·  
erm. 36,75 € · 15 UE

### Sketchup

#### 3D-Modelle mit SketchUp - Grundkurs

##### Sketchup 1: 3D Konstruieren, Planen und Entwerfen

SketchUp ist eine Software, mit der Sie 3D-Modelle von beliebigen Objekten erstellen können. Ziel dieses Kurses ist das schnelle Umsetzen exakter dreidimensionaler Entwürfe. Anhand praktischer Beispiele werden verschiedene Methoden des 3D-Modellierens sowie Tipps zur Modellverwaltung vermittelt. Wir beschäftigen uns mit Materialien und Farben, erstellen eigene Texturen und arbeiten mit Komponenten.

Themen:

- Benutzeroberfläche
- Manuelles Konstruieren mit Rechteck, Kreis und Linie
- Numerisches Konstruieren
- Änderungsfunktionen und Pfadwerkzeuge
- Kopieren und vervielfältigen
- Modellverwaltung mit Komponenten und Gruppen
- Texturen und Texturbilder selbst erstellen

**TK-5323-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 16. bis 17.1.21 · 78,00 € · erm.  
46,00 € · 16 UE

**TK-5324-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 78,00 € · erm.  
46,00 € · 16 UE

**TK-5326-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 19. bis 20.6.21 · 78,00 € · erm.  
46,00 € · 16 UE

### Konstruieren und Planen mit SketchUp – Aufbaukurs

#### Sketchup 2: Planen, konstruieren und präsentieren

In diesem Kurs werden die zusätzlichen Funktionen in Sketchup zur Präsentation und Verwaltung von Projekten vermittelt: Die Effektive Verwaltung von Komponenten in Bibliotheken, Kamerapositionen in Szenen erstellen, Sandbox und Photomatching.

Themen:

- Verwendung der Komponenten und Material Bibliotheken
- Arbeiten mit Erweiterungen
- Modellieren mit Volumen für 3D Druck
- Schnitte setzen und Exportieren
- Licht und Schatten verwenden
- Stile im Modell, eigene Stile speichern
- Einmontieren in vorhandene Fotos
- Szenen und Layer effektiv kombinieren
- Filmausgabe von Szenen

Voraussetzung sind grundlegende Sketchup Kenntnisse

**TK-5327.1-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 78,00 € · erm. 46,00  
€ · 16 UE

**TK-5327.2-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 78,00 € · erm.  
46,00 € · 16 UE

### Rendern mit Sketchup - Aufbaukurs

#### Sketchup 4: Fotorealistisches Visualisieren und VR

In diesem Kurs wird der prinzipielle Aufbau eines Renderprogramms anhand der freien Software Sketchup und Kerkythea erklärt. Wir setzen Lichter und erarbeiten eigene physikalische Materialien. Ziel des Kurses ist ein prinzipielles Verständnis der Arbeitsschritte beim Rendern, Die erlernten Schritte werden dann mit anderen teils kostenpflichtigen Renderprogrammen wie Vray, Twinmotion und Unity verglichen.

Themen:

- Storytelling im Bild, Bildaufbau mit Licht



- das physikalische Prinzip eines Renderers
- Modelle importieren
- physikalische fotorealistische Materialien erstellen
- Tageslicht verwenden
- Licht setzen: Malen mit Licht
- Rendern
- Einführung in die Verwendung von Sketchup für VR mit Unity

Voraussetzung sind Sketchup Kenntnisse

**TK-5329.1-F** Baumschulenweg  
Birgit Stoessel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 26. bis 27.6.21 · 78,00 € · erm.  
46,00 € · 16 UE

## Blender

### Blender - Grundkurs 3D-Modellierung - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

3D-Visualisierung ist ein hochaktueller und mit Abstand der spannendste und innovativste Bereich der digitalen graphischen Gestaltung. Die 3D-Grafiksoftware Blender gehört zu den führenden professionellen Programmen in diesem Sektor und ist zugleich für alle 3D-Einsteiger die ideale Grundlage, denn als Open Source Programm kann es absolut kosten- und lizenzfrei genutzt werden. Mit Blender lassen sich sowohl Objekte aus Natur und Technik modellieren als auch völlig freie, phantastisch-kreative 3D-Welten entwerfen, Architekturen bauen, Landschaften gestalten und Figuren modellieren. Mit der Version Blender 2.8 wurde das Programm grundlegend überarbeitet, umgebaut, modernisiert und in vielen Bereichen erweitert und verbessert. Der Kurs ist also auch interessant für alle, die bisher mit einer älteren Version (bis 2.79) arbeiteten. Er vermittelt alle wichtigen Grundkenntnisse und versetzt die Teilnehmenden in die Lage, selbständig eigene 3D-Projekte zu realisieren.

Themen:

- Programm-Oberfläche,
- grundlegende Werkzeuge und Modellierungstechniken,
- Arbeiten mit Modifiern und dem Node Editor,
- Erzeugung von Materialien und Texturen zur Oberflächen-gestaltung,
- UV-Mapping,
- Einrichten von Kameras,
- Objekte und Szenen richtig beleuchten und rendern mit Cycles.

Sie lernen alles anhand geeigneter Beispiele und Übungen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Lernmittel: Übungsdateien, PDF-Skripte und Tutorials vom Dozenten  
Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse von Windows und Grundkenntnisse der digitalen Fotobearbeitung

**TK-5341-F** Baumschulenweg  
Georg Hornung · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 18. bis 22.1.21 · 175,00 € · erm.  
95,00 € · 40 UE

### Blender - Grundkurs 3D-Modellierung

3D-Visualisierung ist ein hochaktueller und mit Abstand der spannendste und innovativste Bereich der digitalen graphischen Gestaltung. Die 3D-Grafiksoftware Blender gehört zu den führenden professionellen Programmen in diesem Sektor und ist zugleich für alle 3D-Einsteiger die ideale

Grundlage, denn als Open Source Programm kann es absolut kosten- und lizenzfrei genutzt werden. Mit Blender lassen sich sowohl Objekte aus Natur und Technik modellieren als auch völlig freie, phantastisch-kreative 3D-Welten entwerfen, Architekturen bauen, Landschaften gestalten und Figuren modellieren. Mit der Version Blender 2.8 wurde das Programm grundlegend überarbeitet, umgebaut, modernisiert und in vielen Bereichen erweitert und verbessert. Der Kurs ist also auch interessant für alle, die bisher mit einer älteren Version (bis 2.79) arbeiteten. Er vermittelt alle wichtigen Grundkenntnisse und versetzt die Teilnehmenden in die Lage, selbständig eigene 3D-Projekte zu realisieren.

Themen:

- Programm-Oberfläche,
- grundlegende Werkzeuge und Modellierungstechniken,
- Arbeiten mit Modifiern und dem Node Editor,
- Erzeugung von Materialien und Texturen zur Oberflächen-gestaltung,
- UV-Mapping,
- Einrichten von Kameras,
- Objekte und Szenen richtig beleuchten und rendern mit Cycles.

Sie lernen alles anhand geeigneter Beispiele und Übungen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Lernmittel: Übungsdateien, PDF-Skripte und Tutorials vom Dozenten  
Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse von Windows und Grundkenntnisse der digitalen Fotobearbeitung

**TK-5342-F** Baumschulenweg  
Georg Hornung · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 4 x Mi 18.00 bis 21.15 Uhr; 3 x Mo/Fr 18.00 bis 21.15 Uhr · 10.  
bis 31.3.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 36 UE

## DesktopPublishing (DTP)

### Mediengestaltung mit Adobe InDesign CS6 - Kompakt- Intensivkurs für Einsteiger - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

InDesign dient der Erstellung von Layouts für Flyer, Faltblätter, mehrseitige Broschüren und umfangreiche Bücher, die entweder im Offset- oder Digitaldruck produziert werden oder als Dateien für Web und mobile Geräte verwendet werden können. Themen und praktische Übungen: Umgang mit der Arbeitsoberfläche: Benutzerleiste, Menü, Werkzeugen und Paletten. Aufbau von Dokumenten, strukturiertes Arbeiten, typografische Grundbegriffe. Gestaltung eine Visitenkarte, eines Flyers, eines Faltblatts im Wickelfalz und einer mehrseitigen Broschüre mit automatischem Textfluss, Musterseiten, Grundlinienraster, Zeichen- und Absatzformaten und automatischen Seitenzahlen. Vorlagen und Kapitel-erstellung für die Buchfunktion mit automatischen Kapiteln sowie einem automatischen Inhaltsverzeichnis, Erstellen von Tabellen und Tabulatoren; Funktionen der Zeichenwegs-Werkzeuge; Farben und Farbräume; Farbverläufe und Objekte. Fehlerbeseitigung (Preflight) und Vorbereitung für den Offset-Druck bzw. Digitaldruck. Exportfunktion für das Erstellen einer hochauflösenden PDF-Datei für die Weitergabe an die Druckerei. Layout eines interaktiven Formulars. Viele Tipps und Tricks, die die Arbeit mit InDesign erleichtern.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse



**TK-5381-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1.  
bis 5.3.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5382-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1.  
bis 5.3.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**TK-5383-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 17.  
bis 21.5.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

**Mediengestaltung mit Adobe InDesign CS6  
- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

InDesign dient der Erstellung von Layouts für Flyer, Faltblätter und mehrseitige Broschüren, die entweder im Offset- oder Digitaldruck produziert werden oder als Dateien für Web und mobile Geräte verwendet werden können. Themen und praktische Übungen: Umgang mit der Arbeitsoberfläche: Benutzerleiste, Menü, Werkzeugen und Paletten. Aufbau von Dokumenten, strukturiertes Arbeiten, typografische Grundbegriffe. Gestaltung eine Visitenkarte, eines Flyers, eines Faltblatts im Wickelfalz und einer mehrseitigen Broschüre mit automatischem Textfluss, Musterseiten, Grundlinienraster, Zeichen- und Absatzformaten und automatischen Seitenzahlen. Erstellen von Tabellen; Funktionen der Zeichenwegs-Werkzeuge; Farben und Farbräume; Farbverläufe und Objekte. Fehlerbeseitigung (Preflight) und Vorbereitung für den Offset-Druck. Exportfunktion für das Erstellen einer PDF-Datei für die Weitergabe an die Druckerei. Viele Tipps und Tricks, die die Arbeit mit InDesign erleichtern.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

**TK-5384-F** Baumschulenweg  
Lieselotte Wertenbruch · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 11.  
bis 13.1.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

**ADOBE Acrobat Pro**

**Erstellen, Schützen und Kommentieren  
von PDF-Dokumenten sowie Formularen mit Adobe  
- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Tag 1:  
Acrobat – Grundlagen Dieser Kurs erläutert die Grundlagen der Arbeit mit PDF-Dateien, wie sie heute in jedem Büro vorausgesetzt werden.

Tag 2:  
Schutz und Kommentierung von PDF-Dateien In diesem auf den Kurs 1 aufbauenden Kurs werden PDF-Dateien sicher geschützt und zur Nachbearbeitung vorbereitet.

Tag 3:  
Erstellen von PDF-Formularen Im dritten Teil der Kursreihe werden PDF-Formulare erstellt, welche folgend von jedem Nutzer über den einfachen Adobe Reader ausgefüllt werden können. Die Grundkenntnisse aus dem Teil 1 sowie die Schutzfunktionen aus dem Teil 2 sind Voraussetzung für diesen Kurs.

**TK-5388-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 31.3.21 · 107,00 € · erm.  
59,00 € · 24 UE

**Adobe Acrobat – pdf Grundlagen  
- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Dieser Kurs erläutert die Grundlagen der Arbeit mit PDF-Dateien, wie sie heute in jedem Büro vorausgesetzt werden. Detailliert werden die folgenden Themen bearbeitet:

- Überblick über die Programme Adobe Acrobat Pro und Adobe Reader
- Anzeigen, Navigieren und Drucken von PDF-Dokumenten
- Erstellen von PDF-Dateien direkt aus Word unter Berücksichtigung von Lesezeichen
- Erstellen von PDF-Dateien direkt aus Excel unter Berücksichtigung von ausgewählten Tabellenblättern und Tabellenbereichen
- Erstellen von PDF-Dateien direkt aus PowerPoint

# Wir drucken es einfach



**Alles-in-Druck** • Professionelle

[www.allesindruck.de](http://www.allesindruck.de)



**Druck- und Mediengestaltung**

**Tel. 069 • 73937-00**



- einschl. Übernahme der Überschriften als Lesezeichen
- Suchen und Ersetzen in PDF-Dokumenten
- mehrere PDF-Dateien zusammenführen und nachträglich bearbeiten
- Seriendruck aus Word und Versand als PDF-Anlage an einer E-Mail

**TK-5388.1-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 29.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Schutz und Kommentierung von PDF-Dateien mit Adobe - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem auf den Kurs 1 aufbauenden Kurs werden PDF-Dateien sicher geschützt und zur Nachbearbeitung vorbereitet:

- Einschränken der möglichen Bearbeitungen in PDF-Dokumenten
- Verhindern des Kopierens, Druckens und Rückwandels (beispielsweise in Word-Dateien)
- Einstellen der Anzeigeeinstellungen beim Öffnen eines Dokuments
- Schützen von PDF-Dateien mittels Kennwort
- Erstellen einer eigenen digitalen ID und schützen von PDF-Dateien mit dieser ID
- Kommentare, Notizen, Legenden und andere Kommentierungsfunktionen in PDF-Dokumenten erstellen
- Kommentare von mehreren Nutzern in einer Datei zusammenführen
- Kommentierungen in Word verarbeiten
- Arbeiten mit elektronischen Stempeln (Gelesen/Bearbeitet/Endfassung usw.)

**TK-5388.2-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di  
9.00 bis 16.00 Uhr · 30.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Erstellen von PDF-Formularen mit Adobe - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Im dritten Teil der Kursreihe werden PDF-Formulare erstellt, welche folgend von jedem Nutzer über den einfachen Adobe Reader ausgefüllt werden können. Die Grundkenntnisse aus dem Teil 1 sowie die Schutzfunktionen aus dem Teil 2 sind Voraussetzung für diesen Kurs:

- Erstellen von PDF-Formularen (beispielsweise auf der Grundlage von Word-Tabellen)
- Festlegen der Eigenschaften für einfache Textfelder (Einschränkung der Eingabemöglichkeiten)
- Einsatz von zusätzlichen Feldtypen (DropDown-, Auswahl-, Options-, Unterschriften-, sowie Barcode-Felder und Kontrollkästchen)
- Einsatz von Schaltflächen zur Automatisierung von Befehlen (Drucken, Feldinhalte löschen etc.)
- Schützen von Formularen
- Verteilen, Ausfüllen und Auswerten von PDF-Formularen

**TK-5388.3-F** Baumschulenweg  
Uwe Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi  
9.00 bis 16.00 Uhr · 31.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Autodesk AutoCAD

### Autodesk AutoCAD - Grundkurs

In diesem Kurs werden Ihnen Basiskenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um die Arbeitsweise eines CAD-Systems zu verstehen. Anhand praktischer Übungen werden Sie mit den wichtigsten Zeichen- und Editierbefehlen vertraut gemacht und lernen, mit verschiedenen Zeichnungsfolien zu arbeiten, um Zeichnungen zu strukturieren. Sie trainieren das routinierte Zeichnen, Vermaßen, Beschriften und maßstabsgerechte Drucken von AutoCAD-Vorlagen und werden für das selbstständige Arbeiten mit dem Programm entsprechend Ihrer unterschiedlichen Projekte gerüstet.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse.

**TK-5401-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 17.30 bis 20.45 Uhr; Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 22.  
bis 28.3.21 · 165,00 € · erm. 93,00 € · 36 UE

### Autodesk AutoCAD - Kompakt - Intensivkurs (keine) Angst vor AutocAD 2D - Intensives Training - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs werden Ihnen Basiskenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um die Arbeitsweise eines CAD-Systems zu verstehen. Anhand praktischer Übungen werden Sie mit den wichtigsten Zeichen- und Editierbefehlen vertraut gemacht und lernen, mit verschiedenen Zeichnungsfolien zu arbeiten, um Zeichnungen zu strukturieren. Sie trainieren das routinierte Zeichnen, Vermaßen, Beschriften und maßstabsgerechte Drucken von AutoCAD-Vorlagen und werden für das selbstständige Arbeiten mit dem Programm entsprechend Ihrer unterschiedlichen Projekte gerüstet.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse.

**TK-5402-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 8.30 bis 16.30 Uhr · 11. bis 15.1.21 · 200,00 € · erm.  
110,00 € · 45 UE

**TK-5403-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 8.30 bis 16.30 Uhr · 17. bis 21.5.21 · 200,00 € · erm.  
110,00 € · 45 UE

### Autodesk AutoCAD Grundlagen Zeit für AutoCAD mit viel Übungen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs werden Ihnen Basiskenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um die Arbeitsweise eines CAD-Systems zu verstehen. Anhand praktischer Übungen werden Sie mit den wichtigsten Zeichen- und Editierbefehlen vertraut gemacht und lernen, mit verschiedenen Zeichnungsfolien zu arbeiten, um Zeichnungen zu strukturieren. Themen der 1. Woche: Sie trainieren das routinierte Zeichnen, Vermaßen, Beschriften und Schraffieren der Zeichnungen und werden für das selbstständige Arbeiten mit dem Programm entsprechend Ihrer unterschiedlichen Projekte gerüstet. Themen der 2. Woche: In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem maßstabsgerechten Plotten und den erweiterten Möglichkeiten für die Bearbeitung von Texten, Bemaßungen und Tabellen. Intensiv werden Blöcke mit Attributen, dynamische Blöcke und externe Referenzen behandelt. Es erfolgt ein Einstieg in das Arbeiten mit Parametern

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse. Ferienkurs



**TK-5405-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 21.6. bis 2.7.21 · 350,00 € · erm. 190,00 € · 80 UE

## Zeit für AutoCAD mit vielen Übungen | Teil 1 - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs werden Ihnen branchenneutrale Basiskenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um die Arbeitsweise eines CAD-Systems zu verstehen. Anhand praktischer Übungen werden Sie mit den wichtigsten Zeichen- und Editierbefehlen vertraut gemacht und lernen mit verschiedenen Zeichnungsfolien zu arbeiten, um Zeichnungen zu strukturieren. Sie trainieren das routinierte Zeichnen, Vermaßen, Beschriften und Schraffieren der Zeichnungen und werden für das selbstständige Arbeiten mit dem Programm entsprechend Ihrer unterschiedlichen Projekte gerüstet.  
Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse.

**TK-5405.1-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 21. bis 25.6.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Zeit für AutoCAD mit vielen Übungen | Teil 2 - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem maßstabsgerechten Plotten und den erweiterten Möglichkeiten für die Bearbeitung von Texten, Bemaßungen und Tabellen. Intensiv werden Blöcke mit Attributen, dynamische Blöcke und externe Referenzen behandelt. Es erfolgt ein Einstieg in das Arbeiten mit Parametern  
Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse und Basiskenntnisse von Auto-CAD (TK-5405.1-F).

**TK-5405.2-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Autodesk AutoCAD 3D - Intensivkurs - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Die Erzeugung von echten 3D-Konstruktionen ist in vielen Berufsfeldern eine Grundlage für die anschauliche Erstellung von Schnitten und Ansichten. Im Aufbaukurs lernen Sie, einfache und komplexe 3D-Körper zu erzeugen und auf unterschiedliche Weise Ansichten und Schnitte abzuleiten. Diese Darstellungen werden in verschiedenen Maßstäben normgerecht im Layoutbereich gedruckt. Anhand vielfältiger Übungen werden Sie mit unterschiedlichen Möglichkeiten zur Erzeugung von Flächen- und Volumenkörpern vertraut gemacht, lernen verschiedene 3D-Editierbefehle gründlich kennen, richten veränderbare Koordinatensysteme ein und arbeiten mit ihnen.

Vorkenntnisse: AutoCAD-Grundkenntnisse Kleinstgruppe

**TK-5407-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 26.3.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Ein Gebäude erstellen mit Autodesk REVIT - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Dieser Kurs wendet sich speziell an Architekt\_innen und Planer\_innen. Die Software wird bei der Neubau-, Umbau- und

Sanierungsplanung eingesetzt. Im Kurs werden die grundlegenden Funktionen gezeigt, um realistische Gebäudestrukturen zu erzeugen und digital auszugeben. Durch die durchgehende Parametrik sind Änderungen an bestehenden Gebäuden schnell möglich. Die dazu benötigten Werkzeuge werden im Kurs angesprochen. Ein umfangreicher Übungsteil gibt die Möglichkeit, sich mit Hilfe von praktischen Aufgaben die Software anzueignen.

Voraussetzung: Kenntnisse eines CAD - Systems Kleinstgruppe

**TK-5408-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1. bis 5.3.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Konstruktion mit Autodesk Inventor - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Inventor hat sich zur weltweit erfolgreichsten Software für die mechanische Konstruktion in 3D entwickelt. Der Kurs vermittelt Ihnen die Kenntnisse, um von 2D-Entwurfskizzen die gewünschten 3D-Volumenkörper zu erzeugen und zu verändern. Durch Hinzufügen der benötigten Normteile bilden Sie aus den Volumenkörpern fertigungsgerechte Baugruppen. Die angefertigten Teilegruppen werden maßstabs- und normgerecht vermaßt und zum Druck vorbereitet.  
Vorkenntnisse: Grundlagen eines CAD-Systems

**TK-5411-F** Baumschulenweg  
Thomas Guske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 31.5. bis 4.6.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

## Netzwerke

### Lokale Netzwerke - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Dieser Intensivkurs versetzt Sie in die Lage, Netzwerke für eine kleine Firma oder für zu Hause zu planen, zu realisieren und zu administrieren, und zwar unter Windows und/oder Linux. Konkrete Szenarien werden besprochen und praktisch getestet. Begriffe wie Ethernet, TCP/ IP, WLAN, Switching, Routing, DNS, DHCP und Proxy werden von Grund auf erklärt. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Verbindung eines kompletten Netzwerkes mit dem Internet. Der Kurs ist insbesondere auch für Schüler/-innen und Studenten/innen geeignet - als einer unserer Ferienkurse. Ferienkurs.

**TK-5422-F** Baumschulenweg  
Martin Deutschbein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 5. bis 9.7.21 · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

### Roboter und Mikrocontroller Ferienkurs

Mikrocontroller sind aus dem modernen Alltag nicht mehr wegzudenken. Diese preiswerten und leistungsfähigen Bausteine übernehmen in vielen Haushaltsgeräten Steuer- und Regelungsfunktionen. Natürlich ist es sehr aufregend, diese preiswerten Wunderwerke der Technik auch für eigene Projekte einzusetzen. Entwickeln Sie mit BASCOM eine Alarmanlage, ein Zahlenschloss, eine automatische Temperaturregelung, experimentieren Sie mit Licht- und Soundeffekten oder bringen



Sie einem Roboter das Tanzen bei. Im Kurs arbeiten Sie mit den Typen ATtiny13, Atmega8 oder Atmega328. Auf [www.roboterlehrer.de](http://www.roboterlehrer.de) finden Sie weitere Informationen. Der Kurs ist insbesondere auch für Schüler/-innen und Studenten/innen geeignet - als einer unserer Ferienkurse.

**TK-5441-F** Baumschulenweg  
Ingolf Möhring · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mi 23.06. 11.00 bis 17.00 Uhr; Do/Fr 9.00 bis 16.30 Uhr · 23.  
bis 25.6.21 · 110,00 € · erm. 62,00 € · 24 UE

## Programmierung

### Programmierung mit C++ - Grundkurs

Dieser Kurs vermittelt das Verstehen und Schreiben einfacher C++- Programme sowie die Grundlagen der objektorientierten Programmierung mit C++. Themen: Literale, Typen, Operatoren, Ausdrücke, Namen, Lesen von Dokumentation, Aufrufe, Anweisungen, Konstanten-, Variablen- und Funktionsdefinitionen, Verzweigungen (if), Schleifen (while), Erzeugung von Objekten einer Klasse, Die Klasse String, Aufrufe von Elementfunktionen, Konstruktoren, Konstruierte Typen, Vektoren, ADL, Benutzung überladener Operatoren, Algorithmen, Referenzen, Iteratoren, und kurz: Klassendefinitionen.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit einem Windows-PC - Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich Kleinstgruppe

**TK-5451-F** Baumschulenweg  
Bernd Pallaske · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Fr 28.05. 18.00 bis 21.15 Uhr; Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.  
bis 30.5.21 · 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

### Arduino-Experimente, C-Programmierung - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Das Arduino-Projekt hat in den vergangenen Jahren große Aufmerksamkeit erlangt. Nie zuvor war es einfacher, den Einstieg in die faszinierende Welt der Mikrocontrollerprogrammierung zu finden. Mit Arduinos und etwas Zubehör lassen sich aufregende Dinge entwickeln: von Licht- und Soundeffekten bis hin zu GPS- Navigationssystemen. Voraussetzungen für diesen Kurs sind nicht notwendig, eine große Portion Neugier aber sehr hilfreich. Alle benötigten Geräte werden leihweise zur Verfügung gestellt. Auf [www.roboterlehrer.de](http://www.roboterlehrer.de) finden Sie weitere Informationen. Ferienkurs

**TK-5453-F** Baumschulenweg  
Ingolf Möhring · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6. bis 2.7.21 · 160,00 € · erm.  
90,00 € · 40 UE

### Programmierung mit C# - Grundlagen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

C# (ausgesprochen: c sharp) ist eine professionelle Programmiersprache von Microsoft, die in immer mehr Bereichen der kommerziellen Softwareentwicklung im Microsoftumfeld ihren Einsatz findet. Wenn Sie gerne in die Welt der C#-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagen-

wissen in C#.

Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache C#: Unterprogramme, Variablen, Operatoren, Verzweigungen, Schleifen sowie Arrays, ...

Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit C# ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren, Vererbung und Polymorphie, sowie Exceptions.

Der dritte Teil des Kurses befasst sich mit der Erstellung grafischer Anwendungen unter Windows und nutzt dazu einen einfachen visuellen Oberflächendesigner, der in der von Microsoft kostenlos bereitgestellten Entwicklungsumgebung Visual Studio Community Edition enthalten ist.

Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**TK-5455-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1. bis 5.3.21 · 180,00 € ·  
erm. 110,00 € · 40 UE

### Programmierung mit Visual Basic - Grundlagen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Visual Basic ist eine professionelle Programmiersprache von Microsoft, die aktuell immer noch in vielen Bereichen der kommerziellen Softwareentwicklung im Microsoftumfeld ihren Einsatz findet. Wenn Sie gerne in die Welt der VB-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Visual Basic.

Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache Visual Basic: Unterprogramme, Variablen, Operatoren, Verzweigungen, Schleifen sowie Arrays, ...

Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit Visual Basic ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren und Destruktoren, Vererbung und Polymorphie, sowie Exceptions.

Der dritte Teil des Kurses befasst sich mit der Erstellung grafischer Anwendungen unter Windows und nutzt dazu einen einfachen visuellen Oberflächendesigner, der in der von Microsoft kostenlos bereitgestellten Entwicklungsumgebung Visual Studio Community Edition enthalten ist.

Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**TK-5461-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 26.3.21 · 180,00  
€ · erm. 110,00 € · 40 UE



## Programmierung mit VBA - Grundkurs

Mit der in Microsoft Office enthaltenen Sprache VBA (Visual Basic for Applications) können Office-Anwendungen (z.B. Word und Excel) um zusätzliche Funktionen erweitert und an spezielle Anforderungen angepasst werden. So ist es u.a. möglich, programmgesteuert Daten zwischen verschiedenen Anwendungen auszutauschen, es lassen sich sogar komplexe eigene Anwendungen erstellen. Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden VBA-Befehle und Techniken, die für die Erstellung eigener kleiner Anwendungen notwendig sind. Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Programmiererfahrungen ermöglicht der Kurs einen guten Einstieg ins Programmieren. Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse und sicherer Umgang mit mindestens einer Office-Anwendung

**TK-5465-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
2 x Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 13. bis 21.2.21 · 130,00 € · erm.  
74,00 € · 32 UE

## MS Office - VBA - Grundkurs

### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Crashkurs: Excel mit Makros automatisieren & Einführung in VB

Das Office-Paket bietet eine riesige Funktionsvielfalt. Dennoch wünscht man sich ggf. eine Funktionalität, die es so nicht gibt oder eine Automatisierung wiederkehrender Abläufe. Auch das Zusammenspiel zwischen den Anwendungen kann hier und da verbessert werden. Hier liegt das Einsatzgebiet von VBA. Ob VBA nur als einfache Makrosprache oder als Programmiersprache für eigene Routinen benutzt wird, hängt vom Einsatzgebiet ab. Themen:

- Grundlagen und Aufbau von VBA
- Benutzeroberfläche und Einführung in die Spracharchitektur von VBA
- Makrorecording und Prozeduren selbst erstellen
- Objektorientierte Programmierung
- Variablen, Verzweigungen, Schleifen
- Programmbeispiele für verschiedene Anwendungen
- Ansprechen und Ändern von Tabellenzellen und deren Inhalten.

Der Kurs wendet sich an alle, die täglich mit ihrem Computer arbeiten und ein zügiges Unterrichtstempo bevorzugen. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse in Word und Excel.

**TK-5466-F** Baumschulenweg  
Falk Wolf Schneider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 25. bis 27.1.21 · 95,00 €  
· erm. 53,00 € · 24 UE

## MS Office - VBA - Aufbau

### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Crashkurs: Austausch zwischen Office-Anwendungen mit VBA  
Im Aufbaukurs lernen Sie die komplexeren VBA Funktionen kennen.

Themen:

- komplexe Abläufe mit VBA automatisieren
- Manipulation von Fremddateien mit VBA
- VBA-Dialoge aus Userforms mit VBA-Steurelementen

als Alternative zum Formular

- Architektur einer Excel-/ VBA-basierten Datenbank
- Einblick in die VBA-Welt von PowerPoint und automatischer Diagrammexport nach PowerPoint
- Zugriff auf andere Office-Anwendungen
- Datenaustausch
- integrierte Lösungen.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die täglich mit ihrem Computer arbeiten und ein zügiges Unterrichtstempo bevorzugen. Voraussetzung: MS Office - VBA Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

**TK-5467-F** Baumschulenweg  
Falk Wolf Schneider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mi bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 24. bis 26.3.21 · 95,00 € ·  
erm. 53,00 € · 24 UE

## Programmierung mit JAVA - Grundkurs

### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Java ist eine professionelle Programmiersprache, die aktuell in vielen Bereichen der professionellen Softwareentwicklung ihren Einsatz findet. Wenn Sie gerne in die Welt der Java-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java.

Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache Java: Unterprogramme, Variablen, Operatoren, Verzweigungen, Schleifen sowie Arrays, ...

Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit Java ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren und Destruktoren, Vererbung und Polymorphie, sowie Exceptions.

Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

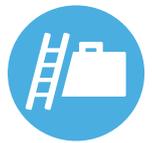
**TK-5471-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 19. bis 23.4.21 · 180,00  
€ · erm. 110,00 € · 40 UE

## Programmierung mit JAVA - Grundkurs

### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Java ist eine professionelle Programmiersprache, die aktuell in vielen Bereichen der professionellen Softwareentwicklung ihren Einsatz findet. Wenn Sie gerne in die Welt der Java-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java.

Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache Java: Unterprogramme, Variablen, Operatoren, Verzweigungen, Schleifen sowie Arrays, ...



Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit Java ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren und Destruktoren, Vererbung und Polymorphie, sowie Exceptions.

Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**TK-5472-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 7. bis 11.6.21 · 180,00 € · erm. 110,00 € · 40 UE

### Programmierung mit JAVA - Aufbaukurs kompakt - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Dieser Kurs bietet Ihnen eine kompakte Einführung in die Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUIs) mit Java. Es werden durch Einzelübungen, sowie anhand eines kleinen Anwendungsprojekts die wichtigsten Komponenten des AWT und SWING verdeutlicht. Themen u.a. : Farben, Grafiken und Bilder / Java 2D / Ereignisbehandlung / Basiskomponenten von AWT und SWING / Layoutmanager / Symbolleisten, Anzeige- und Bedienelemente / Bäume und Tabellen / Dialoge / Look&Feel / Internationalisierung / Drucken.

Lernmaterial ist im Kursentgelt inbegriffen. Voraussetzungen: Java Grundlagenwissen vgl. "Java-Grundlagen" (Es findet KEINE Einführung in Java statt!)

**TK-5475-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 26.2.21 · 180,00 € · erm. 110,00 € · 20 UE

### JAVA-Aufbau Programmieren für Android

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Mit dem rasant wachsenden Marktanteil von Android-Handys wird auch die Entwicklung von Apps für diese Plattform immer attraktiver. Android-Apps selber zu erstellen ist, Grundkenntnisse in Java vorausgesetzt, gar nicht so schwer. Dieser Kurs bietet Ihnen eine kompakte Einführung in die Android-Programmierung mit Java und dem von Google bereitgestellten Androidstudio. Anhand mehrerer kleinerer Anwendungen lernen Sie den Umgang mit der Google- Android-API unter Java kennen, so dass Sie danach in der Lage sind, eigene einfache Apps zu verschiedenen Themen zu entwickeln. Feste Themengebiete sind u.a.: Installation und Anpassung der Entwicklungsumgebung, grafische Oberflächen, grundlegende Dateioperationen, lokale Datenbanken, Listen. Optionale Themen sind u.a.: Widgets, Gesten, Audio/Video. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt inbegriffen.

Voraussetzungen: Java Grundlagenwissen (Es findet KEINE Einführung in Java statt!)

**TK-5476-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 3. bis 7.5.21 · 180,00 € · erm. 110,00 € · 40 UE

### Programmierung mit PYTHON - Kompaktkurs - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Python ist eine objektorientierte Programmiersprache, die sich auf Grund Ihrer leichten Erlernbarkeit im Lehrbetrieb an

Fachhochschulen und Universitäten weltweit, sowie im Open-Sorce-Sektor seit Längerem zunehmender Beliebtheit erfreut. Vor allem die kostengünstigen und beliebten Kleincomputer, wie z.B. der RaspberryPi nutzen Python als Entwicklungssprache. Wenn Sie gerne in die Welt der Python-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Python.

Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache Python: Unterprogramme, Variablen, Operatoren, Verzweigungen, Schleifen sowie Arrays, ...

Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit Python ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren und Destruktoren, Vererbung und Polymorphie sowie Exceptions.

Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**TK-5481-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 12.2.21 · 200,00 € · erm. 120,00 € · 40 UE

**TK-5482-F** Baumschulenweg  
Marty-James Zeitner · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 200,00 € · erm. 120,00 € · 40 UE

### Programmieren mit Python - Grundkurs

Python ist eine einfach zu lernende, aber mächtige Programmiersprache mit effizienten abstrakten Datenstrukturen und einem einfachen, aber effektiven Ansatz zur objektorientierten Programmierung. Durch die elegante Syntax und die dynamische Typisierung ist Python als interpretierte Sprache sowohl für Skripte als auch für schnelle Anwendungsentwicklung (Rapid Application Development) hervorragend geeignet. Der Kurs stellt die Grundlagen der Programmierung mit Python vor.

Themen:

- Typen, Operatoren, Ausdrücke,
- Namen von Funktionen, Funktionen,
- Variablen, Bibliotheken, Funktionsdefinitionen,
- Verzweigungen und Schleifen,
- Abfangen von Laufzeitfehlern,
- Dateizugriffe, Objekte und ihre Attribute,
- Listen und Tupel.

**TK-5483-F** Baumschulenweg  
Loek van den Ouweland · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 27.2. bis 7.3.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

**TK-5484-F** Baumschulenweg  
Loek van den Ouweland · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 19. bis 27.6.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE



## Objektorientiertes Programmieren mit Python - Aufbaukurs - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs erlernen Sie weiterführende Kenntnisse für Objektorientiertes Programmieren in Python. Wir besprechen Datenkapselung, Polymorphismus, Vererbung, Abstrahierung und zeigen, wie durch den effektiven Einsatz von Tests erstellte Code nicht nur heute funktionieren, sondern auch zukünftig sicher gewartet werden können. Themen:

- Python standard library, Variables, lists, loops, expressions, modules, functions, exceptions,
- Das objektorientierte Paradigma, inheritance, encapsulation, polymorphism und interfaces,
- Python's OO-Implementierung von classes, fields, methods, inheritance, constructor,
- Unit Tests,
- List comprehension, string interpolation.

Der Kurs enthält eine anschauliche Übung, die mit Hilfe von vielen Beispielen den Übergang von Basisanwendungen in Python zu einem objektorientierten Programmieren schafft. Der Kurs setzt Vorkenntnisse im Python-Programmieren (oder eine ähnliche Sprache) voraus.

**TK-5485-F** Baumschulenweg  
Loek van den Ouweland · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 22.  
bis 25.3.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

**TK-5486-F** Baumschulenweg  
Loek van den Ouweland · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 19.  
bis 22.7.21 · 150,00 € · erm. 86,00 € · 32 UE

## Programmierung für Designer, Künstler, Techniker und Kreative programmieren mit Processing

Wie wäre es, wenn Sie mit der Programmiersprache Processing ein

- ferngesteuertes Licht- und Soundfeuerwerk abbrennen lassen,
- mit Hilfe einer Webcam eine ganz normale Wand in eine interaktive Spielfläche verwandeln,
- Messdaten einer Wetterstation graphisch darstellen,
- per Mouseclick Funksteckdosen bedienen?

In diesem Kurs bekommen Sie viele Anregungen für aufregende Projekte, auch freue ich mich auf Ihre Ideen. Auf [www.roboterlehrer.de](http://www.roboterlehrer.de) finden Sie weitere Informationen.

**TK-5488-F** Baumschulenweg  
Ingolf Möhring · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Sa/So 9.30 bis 15.30 Uhr · 27. bis 28.2.21 · 70,00 € · erm.  
42,00 € · 14 UE · 7-12 Plätze

## Webseitengestaltung

### Webseiten mit JavaScript - animiert und interaktiv

JavaScript erlaubt es, in Webseiten Effekte und Animationen einzubauen, auf Benutzereingaben und Mausbewegungen zu reagieren oder Formulareingaben zu überprüfen und entsprechend Rückmeldungen auszugeben. Webseiten können mit JavaScript auch zu Programmen (Apps) ausgebaut werden.

JavaScript-Kenntnisse sind heute für professionelle Webdesigner genauso unentbehrlich wie für leidenschaftliche Homepage-Bastler.

Im Kurs wird einerseits JavaScript (entsprechend dem aktuellen ECMAScript-Sprachstandard) und andererseits das Zusammenspiel mit den aktuellen Versionen von HTML und CSS behandelt: Literale und Operatoren; Namen; Zugriffe auf Webseiten (DOM und BOM); Lesen von Dokumentation; Funktionsaufrufe; einfache Anweisungen; Einbau von JavaScript in Webseiten; Deklarationen von Konstanten, Variablen und Funktionen; Verarbeitung von Eingaben; Verzweigungen (if); Schleifen (while); Objekte, Prototypen und Konstruktoren; kurz: JSON; AJAX; sowie jQuery.

Nach Möglichkeit werden am Ende des Kurses auch Themenwünsche von Teilnehmern behandelt. Vorkenntnisse: keine Programmierkenntnisse – sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

**TK-5487-F** Baumschulenweg  
Mark Perleberg · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 2 x Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 21.2.21 · 150,00 € · erm.  
86,00 € · 32 UE

### Webseitengestaltung mit HTML und CSS - Grundlagen - Intensivkurs

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Die Oberflächen moderner Internetseiten werden mit HTML5 und CSS (Cascading Style Sheets) erstellt. HTML integriert die Inhalte in die Seiten, CSS übernimmt die Gestaltung. Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte, praxisbezogene Einführung in die modernsten Standards der Webseitenerstellung. Auch wenn Sie Ihre Webpräsenz mit einem Content-Management-System wie Typo3, Joomla, Drupal oder Wordpress realisieren möchten, liefert Ihnen der Kurs die zur Umsetzung notwendigen HTML und CSS Kenntnisse. HTML und CSS schreiben Sie mit einem einfachen Texteditor (Freeware). Themen:

Grundstruktur von HTML-Seiten, Grundstruktur von CSS, Textauszeichnung und -gestaltung, Einbinden von Bild- und Videomaterial, interne und externe Links, Download-Link und E-Mail Link, Listen, Tabellen, Kontaktformular. CSS-Box-Modell und Layoutberechnung, Mobile First Strategie, Umsetzen eines „Mobile First“ CSS-Layouts, Domainreservierung, Übertragung der Website auf einen Server. Tipps zur Projektkonzeption in Struktur und Layout, Einblick in die Einsatzmöglichkeiten anderer Sprachen wie zum Beispiel Javascript oder PHP, sowie Hinweise zur Suchmaschinenoptimierung runden das Angebot ab. Kurskonzept:

<http://www.anjamorsch.de/webdesign-berlin/schulungen/html-und-css-grundkurse.html>.

Im Kurs wird eine Beispiel-Website erstellt, vergleichbar:

[http://www.anjamorsch.de/test/html\\_online/](http://www.anjamorsch.de/test/html_online/)

Umfang: Mindestens 2 verlinkte Seiten im gleichen Layout. Sie erhalten ein ausführliches Script als PDF. 3,50 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Internet und Betriebssystem, d. h. Dateiablage, Windows-Explorer oder vergleichbar, Erfahrung mit Textverarbeitung. Ferienkurs

**TK-5511-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 180,00 € · erm.  
100,00 € · 40 UE



**TK-5512-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 180,00 € · erm.  
100,00 € · 40 UE

**TK-5513-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 14. bis 18.6.21 · 180,00 € · erm.  
100,00 € · 40 UE

### Webseitengestaltung mit HTML und CSS - Grundlagen | Teil 1 HTML und CSS Einführung

Die Oberflächen moderner Internetseiten werden mit HTML5 und CSS (Cascading Style Sheets) erstellt. HTML integriert die Inhalte in die Seiten, CSS übernimmt die Gestaltung. Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte, praxisbezogene Einführung in die modernsten Standards der Webseitenerstellung. Auch wenn Sie Ihre Webpräsenz mit einem Content-Management-System wie Typo3, Joomla, Drupal oder Wordpress realisieren möchten, liefert Ihnen der Kurs die zur Umsetzung notwendigen HTML und CSS Kenntnisse. HTML und CSS schreiben Sie mit einem einfachen Texteditor (Freeware). Themen:

Grundstruktur von HTML-Seiten, Grundstruktur von CSS, Textauszeichnung und -gestaltung, Einbinden von Bildmaterial, interne und externe Links, Download-Link und E-Mail Link. Einblick in die Einsatzmöglichkeiten anderer Sprachen wie zum Beispiel Javascript oder PHP, sowie Hinweise zur Suchmaschinenoptimierung und Projektstruktur runden das Angebot ab. Kurskonzept:

<http://www.anjamorsch.de/webdesign-berlin/schulungen/html-und-css-grundkurse.htm>

Zur Komplettierung Ihrer Kenntnisse empfehlen wir Ihnen die anschließende Teilnahme an Teil 2 des Kurses. 2,00 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Internet und Betriebssystem, d. h. Dateiablage, Windows-Explorer oder vergleichbar, Erfahrung mit Textverarbeitung.

**TK-5514-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 27. bis 28.2.21 · 78,00 € · erm. 46,00  
€ · 16 UE

**TK-5515-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 5. bis 6.6.21 · 78,00 € · erm. 46,00  
€ · 16 UE

### Webseitengestaltung mit HTML und CSS - Grundlagen | Teil 2 Formulare, Tabellen, Mobile First Strategie, einspaltiges CSS

Der Kurs ist die Fortsetzung von Teil 1. Sie lernen weitere HTML und CSS-Befehle kennen und erstellen eine Beispiel-Website, vergleichbar

[http://www.anjamorsch.de/test/html\\_online/](http://www.anjamorsch.de/test/html_online/)

Umfang: Mindestens 2 verlinkte Seiten im gleichen Layout.

Themen:

Tabellen, Kontaktformular, CSS-Box-Modell und Layoutberechnung, Mobile First Strategie, Umsetzen eines „Mobile First“ CSS-Layouts, CSS in externe Dateien auslagern, Domainreservierung, Übertragung der Website auf einen Server. Tipps zur Projektkonzeption in Struktur und Layout runden das Angebot ab. Kurskonzept:

<http://www.anjamorsch.de/webdesign-berlin/schulungen/html-und-css-grundkurse.html>

2,00 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Voraussetzung: HTML- und CSS Grundkenntnisse etwa im Umfang des Teils 1 und die dort aufgeführten Voraussetzungen.

**TK-5516-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 78,00 € · erm. 46,00  
€ · 16 UE

**TK-5517-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 26. bis 27.6.21 · 78,00 € · erm. 46,00  
€ · 16 UE

### Webseitengestaltung mit HTML5, XHTML und CSS - Aufbaukurs intensiv

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Der einwöchige Kurs vertieft und erweitert Ihre vorhandenen HTML/XHTML- und CSS-Grundkenntnisse um wichtige Kernthemen moderner Webseitengestaltung. Sie lernen, zeitgemäße Internetseiten selbstständig zu erstellen und/oder zu pflegen: Montag: Bildbearbeitung für das Web, Dienstag: Konzeption und Screendesign, Mittwoch: Mobile First! Moderne Website Templates mit HTML5.0 und CSS, robust und barrierefrei, Donnerstag: Responsive Webdesign, „Mobile First“ Layout mit CSS Flexbox für größere Viewports (Bildschirme) optimieren, Freitag: Besucherfreundliche Formulare, rechtliche Anforderungen, Suchmaschinenoptimierung, Website Tests. Die Module können auch einzeln belegt werden. Dort finden Sie auch detaillierte Inhaltsangaben zu jedem Tagesmodul. 3,50 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Voraussetzungen: HTML/XHTML- und CSS-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Internet und Betriebssystem, d. h. Dateiablage, Windows- Explorer oder vergleichbar, Erfahrung mit Textverarbeitung.

**TK-5522-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 16.4.21 · 180,00 € · erm.  
100,00 € · 40 UE

**TK-5523-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 5. bis 9.7.21 · 180,00 € · erm.  
100,00 € · 40 UE

### Bildbearbeitung für das Web

Der Kurs richtet sich an alle, die im Web Bildmaterial veröffentlichen wollen. Sei es auf einer eigenen Homepage, in Produktbeschreibungen bei ebay oder im E-Mail Verkehr. Sie lernen Bildmaterial in webgerechte Formate umzurechnen, den Bildausschnitt festzulegen und Korrekturen an Fotos vorzunehmen. Es wird mit Adobe Photoshop gearbeitet.

Themen:

Wichtige Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung wie Farbsysteme und Bildauflösung helfen Ihnen, häufige Fehler zu vermeiden. Sie malen und zeichnen mit den Werkzeugen von Photoshop und arbeiten mit Ebenen. Mit dem Textwerkzeug fügen Sie Schriftzüge hinzu. Für eine optimale Darstellung Ihres Bildmaterials im Web legen Sie einen passenden Bildausschnitt fest. Sie reduzieren Bild- und Dateigröße, und exportieren die



Bilddateien in webgerechte Grafikformate. Lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge zur Bildkorrektur kennen:

Tonwertkorrektur, Farbton- und Sättigung sowie die Funktionen zum Retuschieren können so manches zum Guten wenden. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger in der Bildbearbeitung. 0,60 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Voraussetzung: solide Betriebssystem-Kenntnisse, Windows oder Mac. Erfahrung mit Anwenderprogrammen.

**TK-5522.1-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 12.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5523.1-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 5.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Konzeption und Screendesign

Bevor eine Website mit (X)HTML und CSS umgesetzt werden kann, muss geklärt werden "wohin die Reise geht". Mit dem richtigen Konzept werden die Weichen für Ihren Erfolg im Web gestellt. Themen:

Der Kurs beginnt mit Überlegungen zur inhaltlichen Konzeption. Aus Ihren Zielsetzungen ergeben sich die technischen und gestalterischen Anforderungen an Ihre Webpräsenz. Designgrundlagen: Wie können Sie ein ansprechendes Design entwickeln? Grundlagen der Typografie (Textgestaltung), Farbgestaltung und Komposition (Bildschirmaufteilung, Layout) geben Ihnen Werkzeuge an die Hand. Entwurf eines Homepage-Layouts: Sie setzen erste Ideen in Adobe Photoshop um und entwickeln eigene Vorstellungen zum Homepage-Layout.

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop gearbeitet. 1,40 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Dieses Tagesseminar gehört zu einer Reihe von Kompaktseminaren zur Webseitengestaltung, die Sie wahlweise einzeln oder als 5-Tage- Intensivseminar belegen können. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung (mit Photoshop oder Photoshop Elements, Gimp)

**TK-5522.2-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 13.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5523.2-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 6.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Mobile First! Moderne Website Templates mit HTML5.0 und CSS, robust und barrierefrei

**Accessibility (Barrierefreiheit, Zugänglichkeit), Usability (Benutzerfreundlichkeit) und Mobile First Strategie am Beispiel einer einspaltigen Website**

Der Kurs bietet einen Einstieg in moderne Template (Layout) Entwicklung. Er richtet sich an Personen, die selbst ein Template mit HTML und CSS erstellen oder ändern möchten, bzw. mit Frameworks wie Bootstrap umgehen müssen. Auch wenn Sie mit einem CMS arbeiten und die Oberfläche eines Wordpress Themes bzw. eines Joomla oder Typo3 Templates erstellen oder anpassen möchten, liefert Ihnen der Kurs zur Umsetzung notwendige Kenntnisse. Barrierefreies Webdesign heißt, Webseiten so zu gestalten, dass jeder sie nutzen kann.

Ob Browser, Smartphone, Suchmaschine oder Braillezeile: Keiner bleibt außen vor. Sie lernen, worin Barrieren bestehen und wie Sie die Zugänglichkeit zu Ihren Seiten verbessern können. Ihr Vorteil: leicht bedienbare Internetseiten, auf denen Ihre Besucher gern verweilen. Barrierefreiheit stellt besondere Anforderungen an das Seiten-Layout:

Es muss geräteunabhängig, robust und vergrößerbar sein.

Themen:

Anforderungen an moderne Website-Templates, Schnelltests auf Barrierefreiheit, Usability, technische Mängel. CSS Box-Modell und Layoutberechnung, absolute und relative Positionierungen (optional), Float und Clearing-Methoden. Erstellen eines einspaltigen, barrierefreien CSS-Layouts für alle Besucher. Der „Mobile First“ Strategie folgend ist dieses Template für kleine Mobilgeräte optimiert (z.B. Smartphone). Beispiel-Website für Webseitengestaltung Aufbau 3 - 5 <http://anjamorsch.de/test/responsive-projekt/>

0,60 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten.

**TK-5522.3-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 14.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5523.3-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 7.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Responsives Webdesign

**CSS Flexbox: „Mobile First“ Layout für größere Viewports (Bildschirme) optimieren**

Sprechen Sie Ihre Kunden mit einem Angebot an, das für Mobilgeräte und für Desktops optimiert ist. „Responsive Webdesign“ ist die Lösung für anpassungsfähige Website-Layouts, die auf die Auflösung des Ausgabegeräts reagieren. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Entwicklung responsiver Web-Layouts. Er richtet sich an Personen, die selbst ein Template mit HTML und CSS erstellen oder ändern möchten, bzw. mit Frameworks wie Bootstrap umgehen müssen. Auch wenn Sie mit einem CMS arbeiten und die Oberfläche eines Wordpress Themes bzw. eines Joomla oder Typo3 Templates erstellen oder anpassen möchten, liefert Ihnen der Kurs zur Umsetzung notwendige Kenntnisse.

Themen:

Zunächst wird die Navigationsleiste des Beispielprojekts erstellt. Mit Media-Queries und Style Sheets für verschiedene Bildschirmgrößen optimieren Sie ein einspaltiges „Mobile First“ Layout auch für größere Viewports (Bildschirme z.B. Tablet oder Desktop), ganz im Sinne der Philosophie des „progressive Enhancement“ (progressive Verbesserung). Wie im Framework Bootstrap v4 wird das mehrspaltige Gestaltungsraster mit CSS Flex erstellt. Für ältere Browser wird mit Float ein fallback bereitgestellt. Hinweise über den flexiblen Umgang mit Inhalten wie beispielsweise Bildern für unterschiedliche Auflösungen (responsive images), Einsatz von Vektorgrafiken (svg) z.B. für Logos und Aufbereitung von Tabellen für Smartphones runden das Angebot ab. Beispiel-Website für Webseitengestaltung Aufbau 3 - 5: <http://anjamorsch.de/test/responsive-projekt/>

0,60 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten. Dieses Tagesseminar gehört zu einer Reihe von Kompaktseminaren zur Webseitengestaltung, die Sie wahlweise einzeln oder als 5-Tage Intensivseminar belegen können.



**TK-5522.4-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 15.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5523.4-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 8.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Suchmaschinenoptimierung, Benutzerfreundliche Formulare, rechtliche Anforderungen

Suchmaschinenoptimierung:

Wie können Sie Ihre Seiten für Suchmaschinen optimieren? Welche Onpage und Offpage Faktoren beeinflussen Ihr Ranking (Position in der Liste der Suchergebnisse)? Suchmaschinenoptimierung beginnt mit den richtigen Suchbegriffen für jede einzelne Ihrer Seiten. Nutzen Sie Werkzeuge, um zu prüfen, ob und wie oft Ihre Suchwörter in Google eingegeben werden. Lernen Sie die Stellen auf Ihrer Website kennen, an denen Sie Ihre Suchbegriffe unterbringen können. Das sorgt für die richtige Weichenstellung bei google & co. Besucherfreundliche Formulare:

Formulare bauen häufig Hürden auf und führen zu Abbrüchen. Schade, da gerade hier das geschehen soll, was unter Fachleuten als „Conversion“ bezeichnet wird (Conversion: erwünschte Besucheraktion). Lernen Sie Aspekte der Barrierefreiheit bei Kontaktformularen kennen. Erstellen Sie ein leicht bedienbares Formular, das zur Kontaktaufnahme einlädt. Natürlich mit modernem CSS-Layout und ohne veraltete Layout-Tabellen. Sensibilisierung für rechtliche Anforderungen an Websites: Verschaffen Sie sich einen Überblick über die rechtlichen Anforderungen an Internetseiten. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht: Fehler können schnell zur teuren Abmahnung, Gerichtsverfahren und hohen Schadenersatzforderungen führen.

Test von Internetseiten auf Barrierefreiheit, Usability und technische Mängel: Werkzeuge zum Test von Internetangeboten

Beispiel Website für Webseitengestaltung Aufbau 3 - 5

<http://anjamorsch.de/test/responsive-projekt/>

0,30 € für Arbeitsmaterialien sind an die Dozentin zu entrichten.

**TK-5522.5-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 16.4.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5523.5-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 9.7.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### WordPress

#### Blogs und Webseiten mit WordPress erstellen

Erstellung einer Internetseite sowie eines Blogs mit WordPress? Der Kurs richtet sich vorwiegend an NutzerInnen, die eine eigene Webpräsenz mit einer eigenen Domain aufbauen wollen. Themen:

- Design, Verwaltung, Aktualisierung und Pflege
- Texte, Bilder und andere Medien publizieren
- Inhalte aktualisierten
- Austausch mit Besuchern
- Inhalte mit WordPress publizieren, gestalten
- Administration selbstständig organisieren
- Internetseite anmelden
- WordPress-Installation

- Übungen zum Aufbau einer Internetseite sowie eines Blogs, die Installation, Funktionsweise und Handhabung von WordPress
- eigene Seiten und Beiträge schreiben, formatieren, verlinken und mit Fotos illustrieren
- Funktionen zur Verwaltung von Artikeln, Seiten, Bildern, Kommentaren sowie den wichtigsten Administrations-einstellungen
- Zusatzmodule (Plugins)

Voraussetzung: sichere Betriebssystem- & Internetkenntnisse. HTML/Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Nutzer mit einem Blog unter wordpress.com ist der Kurs nur bedingt geeignet.

**TK-5531-F** Baumschulenweg  
Falk Wolf Schneider · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Di/Do 18.00 bis 21.15 Uhr · 16. bis 25.3.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

### WordPress für Einsteiger

#### Informationen publizieren und Interessengemeinschaften aufbauen!

Erstellung eines eigenen Blogs - Design, Verwaltung, Aktualisierung und Pflege. Texte, Bilder und andere Medien online publizieren, ohne auf große Kenntnisse in Webdesign und Internetpublishing zurückgreifen zu müssen. Sicherlich ist dies ein Grund für die Beliebtheit und die Verbreitung von sogenannten Blogs oder "online- Tagebüchern". Mehr noch stellen Blogs durch ihre ständig aktualisierten Inhalte und die Möglichkeit sich mit den Besuchern auszutauschen ein hervorragendes Instrument dar, sich und die zu veröffentlichenden Inhalte bekannt zu machen. Die Teilnehmenden werden den Aufbau, die Funktionsweise sowie die Gestaltungsmöglichkeiten kennen lernen, als Autoren eigene Beiträge schreiben, ansprechend formatieren, verlinken und mit Fotos und Grafiken illustrieren können. Sie werden mit den Funktionen zur Verwaltung von Artikeln, Seiten, Bildern, Kommentaren sowie den wichtigsten Administrations-einstellungen und Zusatzmodulen (Plugins) vertraut gemacht. Voraussetzung: sichere Betriebssystem- & Internetkenntnisse. HTML/Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Detailfragen zu Inhalten können im Voraus an den Kursleiter gerichtet werden: [info@onic.eu](mailto:info@onic.eu)

**TK-5532-F** Baumschulenweg  
Christian Mantey · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### WordPress Grundlagen - moderne Website selbst erstellt - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

WordPress ist das beliebteste und meistverwendete Web-Content- Management-System. Ursprünglich als Blog-System entwickelt, wird es sowohl für private als auch für professionelle Webseiten eingesetzt. Als Open Source CMS steht Ihnen WordPress kostenlos zur Verfügung. Das System ist erweiterbar, es lassen sich sogar kleinere Webshops in WordPress realisieren.

Im Kurs wird eine Website mit WordPress erstellt, etwa im Rahmen einer kleinen Unternehmenspräsenz mit Blog. Der Kurs richtet sich an Personen, die eine eigene Website benötigen, Freelancer, Selbstständige, kleine Unternehmer oder Entscheidungsträger in Unternehmen, Mitarbeiter in



Marketing Abteilungen, sowie alle, die WordPress kennenlernen wollen. Themen:

- Einsatzbereiche von WordPress, technische Voraussetzungen, WordPress Hosting. Einrichten der Entwicklungsumgebung und lokale Installation von WordPress.
- Inhalte erstellen: Blog-Breitträge erstellen, Texte erstellen und formatieren, Links erstellen, Bildmaterial einbinden, Kategorien und Schlagwörter zuweisen, Beiträge veröffentlichen.
- Seiten erzeugen, Menü Hierarchie organisieren, Design anpassen, Themes auswählen und zuweisen.
- WordPress mit Plugins erweitern: Kontaktformular, Überblick über nützliche Plugins.
- SEO – Grundlagen der Onpage-Optimierung mit WordPress, rechtliche Anforderungen an die Website wie Webimpressum und Datenschutzerklärung, Backup der Website

Voraussetzungen:

- sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX
- allgemeine Internet-Kenntnisse
- Grundkenntnisse Internet-Browser

Es sind keine Programmierkenntnisse wie HTML, CSS, JavaScript oder PHP erforderlich.

**TK-5533-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 25. bis 27.5.21 · 108,00 € · erm.  
60,00 € · 24 UE

**TK-5534-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 14.7.21 · 108,00 € · erm.  
60,00 € · 24 UE

### **Eigenes Theme mit WordPress - Aufbau - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

WordPress punktet mit einem großen Angebot an Themes. Dennoch kommt es häufig auf ein individuelles Design an. Im Kurs lernen Sie, wie aus einem statischen HTML/CSS Template ein eigenes Theme erstellt werden kann. Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, wie Sie mit WordPress eigene Gestaltung umsetzen können, vom Umgestalten vorhandener Themes mit wenigen CSS-Befehlen bis zum Erstellen eines eigenen Themes. So können Sie die technischen Möglichkeiten von WordPress nutzen, um Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen. Der Kurs richtet sich an Personen, die eine individuell gestaltete Website mit CMS benötigen oder wissen möchten, wie eigenes Design in WordPress realisiert werden kann: Grafik Designer, Mediengestalter, Freelancer, Selbstständige, kleine Unternehmer oder Entscheidungsträger in Unternehmen, Mitarbeiter in Marketing Abteilungen, sowie alle, die tiefer in WordPress einsteigen möchten. Themen:

Lokale Installation von WordPress, Anlegen einiger Websites und Blogbeiträge, Aufbau eines WordPress-Themes, PHP für WordPress. Die Möglichkeiten, eigenes Design zu realisieren: Customizer / Zusätzliches CSS, Child-Theme, eigenes Theme. Eigenes Theme umsetzen, Widgets verfügbar machen, individuelle Menüs einsetzen, eigene Templates erstellen. Backup des Beispielpojekts.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse in HTML5 und CSS3

- WordPress Grundkenntnisse  
-Kenntnisse sind von Vorteil aber nicht Voraussetzung

**TK-5535-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mi bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 9. bis 11.6.21 · 108,00 € · erm.  
60,00 € · 24 UE

## Dynamische Webseiten

### **Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL - Grundlagen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Sie erhalten die notwendigen Grundkenntnisse zum Aufbau dynamischer Webseiten mit der Scriptsprache PHP (die insbesondere für professionelle Webseitenentwicklung eingesetzt wird) sowie für die Einbindung von Datenbankinhalten mit der ebenso populären Datenbank MySQL.

Sprengen Sie die begrenzten Möglichkeiten von statischen und pflegeaufwendigen HTML-Seiten und erweitern Sie diese mit eigenen Anwendungen vom einfachen Gästebuch über Content-Management- Systems (CMS) bis hin zum eigenen Webshop. Installation und Konfiguration eines Apache-Servers als lokale Entwicklungsumgebung unter Windows.

Voraussetzung:

Kenntnisse in HTML und CSS sind unbedingt notwendig, Programmierkenntnisse empfehlenswert.

**TK-5575-F** Baumschulenweg  
Per Czapla · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 1. bis 5.3.21 · 158,00 € · erm.  
88,00 € · 35 UE

### **Content-Management-Systeme (CMS) - installieren, konfigurieren und pflegen (anhand von Joomla!)**

Webseiten von Firmen oder Vereinen werden immer öfter mit Content- Management-Systemen (CMS) erstellt. Der Kurs gibt eine Einführung in ein CMS-Programm anhand des populären Programms Joomla! Themen:

CMS - Begriffe und Konzepte, Grundlagen und Funktionsweise von PHP, MySQL und phpMyAdmin, Joomla! installieren und anpassen, einfaches Ändern des Layouts durch den Einsatz von Templates, Erweiterungen integrieren.

Vorkenntnisse: sehr gute Windows-Kenntnisse und grundlegende Kenntnisse in (X)HTML

**TK-5591-F** Baumschulenweg  
Olaf Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
2 x Mo/Mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 3. bis 12.5.21 · 73,00 € · erm.  
41,00 € · 16 UE

### **TYPO3 für Redakteure**

TYPO3 ist ein populäres, lizenzkostenfreies Enterprise Content-Management-System zum Erstellen und Verwalten dynamischer Webseiten. Organisationen und Unternehmen weltweit schätzen die für Online-Redakteure intuitive Benutzeroberfläche zum Gestalten einer Webseite mit TYPO3 ohne Programmierkenntnisse. Der sichere Umgang mit dem Backend sowie den bereitgestellten Inhaltselementen ermöglicht dem Redakteur effizientes Verwalten sämtlicher Online- Inhalte und wird



mittlerweile bei vielen Stellenausschreibungen vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Inhalte mit Hilfe von TYPO3 im Internet publizieren wollen. Schwerpunkte:

- Privilegien und Pflichten eines TYPO3-Redakteurs
- Überblick über alle relevanten Bereiche des TYPO3-Backends
- Erstellung und Pflege von redaktionellen Inhalten wie z.B. Texten, Listen und Tabellen einer existenten TYPO3-Instanz
- Datei- und Medienverwaltung zur Einbindung von Bildern und Videos
- Benutzung von vorinstallierten Extensions am Beispiel des Nachrichtensystems News

Voraussetzungen:

Gute PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit dem Internet  
Der Kurs wird an den Rechnern der VHS durchgeführt, mitgebrachte Laptops können leider nicht berücksichtigt werden. Das vermittelte Wissen ist übertragbar auf sämtliche Betriebssysteme mit einem Web- Browser.

**TK-5593-F** Baumschulenweg  
Anja Morsch · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 24. bis 25.4.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Responsive Websites mit Bootstrap

Sich selbst anpassende Websites mit vorgefertigten Komponenten für Typografie, Buttons, Menüs, Dropdowns, Formularen... in wenigen Minuten zusammenstellen. Mit Bootstrap kein Problem. Bootstrap ist ein häufig benutztes, freies CSS-Framework. Der Kurs vermittelt Verständnis zu dem Grid-System, mit dessen Hilfe sich sehr leicht und flexibel beliebige Spalten im Webdesign erstellen lassen. Darüber hinaus wird an Hand von Beispielen das Einfügen und Anpassen verschiedener Komponenten gezeigt und auf einige Javascript-Bausteine wie Datepicker, Popups, Carousells, Tabs eingegangen.  
Voraussetzung: Kenntnisse über HTML und CSS.

**TK-5596-F** Baumschulenweg  
Per Czaplá · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.30 bis 15.15 Uhr · 24. bis 25.4.21 · 65,00 € · erm. 39,00 € · 13 UE

### jQuery - Website Plug-Ins selber einbauen

jQuery, bekannt als die meist genutzte JavaScript Bibliothek, ermöglicht es mit einer riesen Auswahl an vorgefertigten Plug-Ins die eigene Website mit Funktionalitäten zu erweitern, wie z.B. Slideshow, Lightbox, Carousel, Date-/Timepicker, Dropdown-Menüs, Accordions uvm. Wir lernen im Kurs, wie man diese Plug-Ins in die selbst erstellte Website einbaut und die Möglichkeiten voll ausnutzt. Voraussetzung: Grundkenntnisse HTML5 und CSS.

**TK-5597-F** Baumschulenweg  
Per Czaplá · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.30 bis 15.15 Uhr · 5. bis 6.6.21 · 64,00 € · erm. 38,00 € · 13 UE

## Betriebswirtschaft / Rechnungswesen

### Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre

Der Kurs richtet sich an Existenzgründer/innen, Studenten/innen,

Klein- und Mittelständische sowie an Freiberufler/innen. Angesprochen sind ebenso Beschäftigte aus dem Bereich der öffentlichen Verwaltung und der Privatwirtschaft, die sich einen Einblick in betriebswirtschaftliche Themen verschaffen wollen.

Themen:

Betriebswirtschaftliche Funktionen, rechtliche Rahmenbedingungen und Unternehmensformen, Vertragsrecht, Schuldrecht, Arbeitsrecht, Personalwirtschaft, Finanzierung, betriebliche Steuern, Kalkulation, Marketing.

**TK-5601-F** Baumschulenweg  
Jörg Leu · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x Mo 18.00 bis 21.15 Uhr · 1.2. bis 10.5.21 · 210,00 € · erm. 114,00 € · 48 UE · 7-16 Plätze

### Vereinsgründung und Leitung

Themen:

- Vereinsgründung und Leitung
  - \* Rechtsfähigkeit / Vereinszweck / Gemeinnützigkeit
  - \* Vereinsstz / Mitgliedschaft / Vorstand
  - \* Mitgliederversammlung / Gründerversammlung
  - \* Satzung / Buchhaltung / Spenden
  - \* Gemeinnützigkeit
- Wie funktioniert ein Verein
- Wie ein Verein finanziert werden kann
- Wie ein Verein Besteuert wird

**TK-5605-F** Baumschulenweg  
Mike Rink · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 9.30 bis 15.30 Uhr · 20.3.21 · 35,00 € · erm. 21,00 € · 7 UE

### Einfache Buchführung für (Klein)Unternehmer, Freiberufler, (Klein)Gewerbetreibende, Existenzgründer

In diesem Kurs wird das Führen von Geschäftsbüchern (Einnahmen- und Überschussrechnung) entsprechend den gesetzlichen Vorschriften für Unternehmen, Einzelunternehmer und Freiberufler erlernt. Hierbei werden die gesetzlichen Grundlagen so vermittelt, dass sie einfach angewendet werden können. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Nutzen des erlernten Wissens, sodass nach Kursabschluss die eigene Buchhaltung selbstständig geführt werden könnte.

Themen:

- Aufgaben der Buchführung.
- Wichtige gesetzliche Grundlagen nach Handels- und Steuerrecht.
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB).
- Rechnungslegung nach HGB | Umsatzsteuerrecht.
- Arten, Bedeutung und Bearbeitung von Belegen.
- Kontierung und Verbuchung von Geschäftsvorfällen, Kontenrahmen- und Kontenplan: grundlegender Aufbau, Aufbau von Konten.
- einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Abschreibungen, Umsatzsteuer, Standardbuchungen im Personalbereich, Rabatte, Skonto, Nachlässe, Rücksendungen, Buchungen im Sachanlage-, Finanz- und Zahlungsbereich, Privatkonten
- Grundbuch, Hauptbuch und Nebenbücher, EDV-Buchführung, Aufbewahrungsfristen



**TK-5610-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 25. bis 29.1.21 · 175,00  
€ · erm. 95,00 € · 40 UE

### **Einnahme - Überschussrechnung Wochendenkurs**

Sie beabsichtigen die Selbstständigkeit als Freiberufler oder Kleinunternehmer und wollen sich über die Grundzüge der Einnahmen- Überschuss-Rechnung informieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Wir gehen den Weg von der steuerlichen Anmeldung, den gesetzlichen Grundlagen über die Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung bis zur Erstellung der EÜR am Jahresende. Neben der Belegaufbereitung und Kontierung wird an praktischen Beispielen das Ausfüllen der notwendigen Steuerformulare geübt.

**TK-5617-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 26. bis 27.6.21 · 75,00 € ·  
erm. 43,00 € · 16 UE

### **Organisation des Rechnungswesens / der Buchhaltung**

Eine große Herausforderung für Geschäftsleute ist es oft, den ganzen „Papierkram“ zu verstehen und zu bewältigen. Dieser reicht vom Schriftwechsel mit den Behörden, über die Buchhaltung bis hin zur Verwaltung in der EDV. Im dem Kurs wird die sinnvolle Strukturierung, Verarbeitung und Ablage sämtlicher Belege bzw. Dokumentationen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Nutzen des erlernten Wissens, sodass nach Kursabschluss aufgeräumt werden kann. Zielgruppe sind (Klein)Unternehmer, Freiberufler, (Klein)Gewerbetreibende (bis 600.000,00 € Umsatz oder 60.000,00 € Gewinn), Existenzgründer, Buchhalter/innen. Teilnehmende können gerne eigene Buchhaltungsbelege mitbringen.

**TK-5623-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 10.00 bis 14.15 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 50,00 € ·  
erm. 30,00 € · 10 UE

### **Buchführung am PC (EÜR) für Kleinunternehmen, Handwerksbetriebe und Freiberufler/innen**

Der Kurs richtet sich an für Kleinunternehmen, Handwerksbetriebe und Freiberufler/innen, die keine Bücher führen müssen. Im Gegensatz zur Doppelten Buchführung (Betriebsvermögensvergleich) sind die Anforderungen der Einnahmenüberschussrechnung (EÜR) wesentlich geringer. Beim ersten Kurstermin werden die Grundlagen erläutert, dazu gehören gesetzliche Grundlagen, Erfassen von Einnahmen und Ausgaben, Kontenrahmen, private Vorgänge, Umsatzsteuer, Abschreibungen (AfA). Beim zweiten Termin wird am PC ein praxisbezogenes Fallbeispiel mit "Lexware Buchhalter" bearbeitet. Als Kursteilnehmer/in haben Sie die Möglichkeit, die Software für Übungszwecke kostenlos über die Volkshochschule zu beziehen. Vorkenntnisse: Buchführungskenntnisse werden nicht vorausgesetzt, aber Computer-Grundkenntnisse.

Bitte Lehrbuch „Finanzbuchführung 1“ (EduMedia Verlag, ISBN 978-3- 86718-500-4) zum Kurs mitbringen.

**TK-5628-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße

79-81 · Sa/So 9.30 bis 15.00 Uhr · 23. bis 24.1.21 · 58,00 € ·  
erm. 34,00 € · 12 UE

### **Vereinsbuchführung**

Wie können Sie als ehrenamtliche/r Schatzmeister/in im Verein Ihre Aufgaben möglichst effektiv und unkompliziert erfüllen? Das Seminar vermittelt Ihnen die theoretischen Grundlagen. Gesetzliche Anforderungen an die Vereinsbuchhaltung - Freistellungsbescheid - Belegwesen und Ablagesysteme - Mitglieder- und Beitragsverwaltung - Spendenerfassung bei Geld-, Sach-, Aufwands- oder Teilspenden, Formvorschriften im Spendenrecht, Erstellung von Zuwendungsbestätigungen - Besondere Betrachtung von Zweckbetrieb und wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb - Auswertungen, Berichte und Kassenprüfung Ein umfangreiches Skript ist gegen Kostenbeitrag bei der Kursleiterin erhältlich.

**TK-5629-F** Baumschulenweg  
Julia Schmidt-Hüller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 27.2.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € ·  
8 UE

## **Lohn- und Gehalt**

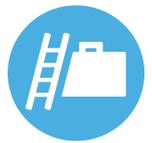
### **Lohn- und Gehaltsabrechnung - Aktuelle Änderungen zum Jahreswechsel**

In den letzten Jahren haben sich zum Jahreswechsel Veränderungen im Steuer- und SV-Recht ergeben, die sich entscheidend auf die Entgeltabrechnung auswirken. Ziel des Kurses ist es, die Änderungen zum Jahreswechsel 2020/2021 im Überblick vorzustellen und ihre praktische Umsetzung an Beispielen zu erläutern. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung verfügen und sich gezielt über die Neuerungen informieren möchten. Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

**TK-5639-F** Baumschulenweg  
Rohrlack, Ursula · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Fr 9.00 bis 14.00 Uhr · 8.1.21 · 30,00 € · erm. 18,00 € ·  
6 UE

### **Bilanzierung [ Xpert Business ]**

Der Kurs wendet sich an erfahrene Mitarbeiter/innen aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels sowie aus dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, z.B. Verbänden und Krankenhäusern, sowie an Selbstständige. Sie werden befähigt, eine Buchhaltung - z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung oder die Lohnbuchhaltung - in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und dadurch Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehören regelmäßige Monatsabschlüsse und der Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung. Sie lernen den Jahresabschluss zu analysieren sowie die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Neben diesen nationalen Rechnungslegungsvorschriften werden Ihnen Grundkenntnisse der Konzernrechnungslegung und internationalen Rechnungslegung, z. B. IAS (International Accounting Standards) vermittelt. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Bilanzierung". Vorkenntnisse:



gute Kenntnisse im Bereich Buchführung

**TK-5651-F** Baumschulenweg  
Jörg Leu · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 12 x  
Mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 20.1. bis 21.4.21 · 210,00 € · erm.  
114,00 € · 48 UE

## Steuern

### Einkommensteuererklärung 2020 speziell für Arbeitnehmer

Anhand von Beispielen werden die Steuerformulare für Arbeitnehmer schwerpunktmäßig erklärt (Mantelbogen, Anlage N usw.) Die Vordrucke werden vom Dozenten gestellt! Ein Skript zum Kurs erhalten Sie gegen Entgelt (2,50 €) bei der Dozentin.

Themen:

- unbeschränkte und beschränkte Steuerpflicht
- Einkunftsarten
- Ermittlung von Einkünfte
- Sonderausgaben
- außergewöhnliche Belastungen
- Werbungskosten
- Freibeträge
- Ermittlung der Einkommensteuer

**TK-5658.A-F** Baumschulenweg  
Claudia Knak-Höhl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 27.3.21 · 40,00 € · erm. 24,00 €  
· 8 UE

### Einkommensteuererklärung 2020 speziell für Rentner

Anhand von Beispielen werden die Steuerformulare für Rentner schwerpunktmäßig erklärt (Mantelbogen, Anlage N usw.) Die Vordrucke werden vom Dozenten gestellt! Ein Skript zum Kurs erhalten Sie gegen Entgelt (2,50 €) bei der Dozentin.

Themen:

- unbeschränkte und beschränkte Steuerpflicht
- Einkunftsarten
- Ermittlung von Einkünfte
- Sonderausgaben
- außergewöhnliche Belastungen
- Werbungskosten
- Freibeträge
- Ermittlung der Einkommensteuer

**TK-5658.R-F** Baumschulenweg  
Claudia Knak-Höhl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo 10.00 bis 15.00 Uhr · 29.3.21 · 29,00 € · erm. 17,00  
€ · 6 UE

### Einkommensteuererklärung 2020 speziell für Selbstständige / Freiberufler

Anhand von Beispielen werden die Steuerformulare für Selbstständige schwerpunktmäßig erklärt (Mantelbogen, Anlage S, Anlage G, EÜR usw.) Die Vordrucke werden vom Dozenten gestellt! Ein Skript zum Kurs erhalten Sie gegen Entgelt (2,50 €) bei der Dozentin. Themen:

- unbeschränkte und beschränkte Steuerpflicht
- Einkunftsarten
- Ermittlung von Einkünfte
- Sonderausgaben

- außergewöhnliche Belastungen
- Werbungskosten
- Freibeträge
- Ermittlung der Einkommensteuer

**TK-5658.S-F** Baumschulenweg  
Claudia Knak-Höhl · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · So 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.3.21 · 40,00 € · erm. 24,00 €  
· 8 UE

## Existenzgründung

### Existenzgründung

Themen:

Start: Schritt für Schritt in die Selbständigkeit, Entscheidung: Dreh- und Angelpunkt die Gründerperson, Gründungsweg: Wege zum eigenen Unternehmen, Businessplan: Von der Idee zum Erfolg, Finanzierung: Rentabilitätsvorschau, lohnt der Aufwand(?), Formalitäten: Anmeldungen und Genehmigungen, Verträge und Verhandlungen, Absicherung: persönliche und betriebliche Absicherungen, kaufmännische Einmaleins: Zahlen, Zahlen, Zahlen verständlich erläutert. Sie erhalten umfangreiches Info-Material, sehr viele Tipps, Hilfestellungen, Hinweise und Kontaktadressen zum Thema der Existenzgründung. Ihr Fachdozent ist u.a. Unternehmensberater und Juror des Businessplan - Wettbewerbs in Berlin/Brandenburg

**TK-5662-F** Baumschulenweg  
Theo Scheck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
6 x Do 16.15 bis 19.30 Uhr · 18.2. bis 25.3.21 · 107,00 € · erm.  
59,00 € · 24 UE

### Gründerworkshop

Der Kurs richtet sich an Gründer, speziell Berufsrückkehrer zur Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit. Der Workshop vermittelt das Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung von der Geschäftsidee über den Kundennutzen, zur Wettbewerbsanalyse bis hin zum Marketing – auch mit kleinem Budget. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Businessplan fachgerecht zu erstellen, der Ihnen sämtliche Entscheidungen für die Selbstständigkeit erleichtert. Sie erhalten einen Leitfaden und Arbeitsblätter für die Praxis, überprüfen die Chancen und Risiken Ihres zukünftigen Vorhabens und erarbeiten neue Perspektiven für Ihre Existenzgründung.

Themen:

- Theoretische Grundlagen der Existenzgründung,
- Kennenlernen vom Profiling eines Unternehmertyps,
- Anforderungen an einen Gründer,
- Vorbereitung der Gründung von der Geschäftsidee,
- Finanzcheck,
- Bedarfsanalyse, Markt- und Kundenanalyse,
- Angebot und Geschäftsform,
- Vertrieb- und Marketing;
- Aufbau eines Businessplans und Grundzüge des Kapitalbedarfs-, Investitions und Umsatzplan
- Information über Anlauf- und Hilfestellen

Methoden:

Metaplanwand- und Flipchart, Rollenspiele, Feedbackregeln für die Gruppe, Fallbeispiele aus der Praxis der Teilnehmenden.



**TK-5664-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 24. bis 25.4.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Teilen statt Kaufen

#### Workshop

Workshop rund um das Thema "Teilen statt Kaufen" und wie wir damit etwas für die Umwelt tun können. Informationen rund um das Thema "Teilen statt Kaufen" und wie wir damit etwas für die Umwelt tun können. Es werden verschiedene Alternativen zum Neukauf und Wegwerfen vorgestellt, von Bikeshaaring über Flohmarkt-Apps bis hin zu lokalen Lebensmittel „Fairteilern“. Ziel der Veranstaltung ist, eigene Erfahrungen zu teilen und neue Möglichkeiten des Teilens und Tauschens kennenzulernen. Es geht sowohl um Sharing Economy Anbieter als auch um Non-profit Initiativen zur Verringerung des Konsums.

**TK-5665-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 11.5.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### EINFACH LEBEN

#### Glücklich mit Minimalismus

Der Mensch hatte zu Zeiten des 1. Weltkriegs rund 180 Dinge in der Familie. Heute 2019 sind es im Schnitt 10.000. Was bedeutet es für dich und für die Umwelt, wenn am Beispiel der Bekleidung jeder Deutsche etwa 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr kauft und trägt diese halb so lange wie vor 15 Jahren, obwohl die Kleiderschränke bereits voll sind. In diesem Workshop geht es ganz stark um die Frage:

- Was brauchst du in deinem Leben?
- Wieviel hast du von allem, kurz zähl deine Dinge?
- Wieviel kannst du dir leisten?
- Wofür brauchst du die Sachen?
- Was gibt es an Alternativen?

**TK-5666-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 4.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Bewußter Konsum

#### Workshop

Wenn wir mit Menschen ins Gespräch kommen, spüren wir oft, dass vielen die Umwelt sehr am Herzen liegt und sie ihr Leben gern etwas nachhaltiger gestalten wollen. Aber nicht immer wissen sie so genau, wie genau sie das tun können. Dieser Workshop beschäftigt sich mit bewussten Konsum und Nachhaltigkeit für alle Interessierten. Dabei wollen wir natürlich informieren über die Hintergründe unserer Lebensweise, und vor allem über die Auswirkungen unseres Konsums. Vielmehr soll aber im Vordergrund stehen, wie wir als Individuen einen Beitrag leisten können die Umwelt zu schützen.

**TK-5667-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 15.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Das kaufmännische Einmaleins

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Mit spitzem Bleistift - die Zahlen in Ihrem Unternehmen!

Themen:

Buchführung - einfache und doppelte Buchführung, die Liquiditätsplanung, Kostenrechnung und Kostenpreis - der Marktpreis, Erfolgsrechnung, Soll-Ist-Vergleich, Jahreserfolgsrechnung, Gewinn und Verlust in kleinen Unternehmen, Gewinn und Verlust buchführungspflichtiger Unternehmen, Vermögen und Schulden in buchführungspflichtigen Unternehmen mit komplexen Geschäftsprozessen, Veröffentlichungen der Jahresabschlüsse

**TK-5668-F** Baumschulenweg  
Theo Scheck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Do 16.15 bis 19.30 Uhr · 21. bis 28.1.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Kalkulation, Break-Even-Rechnung und mehr - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Themen: Kalkulation, Kalkulationsarten (Bruttogewinnkalkulation, Aufschlagskalkulation, Abschlagskalkulation, gewichtete Kalkulation), Deckungsbeitrag (Deckungsbeitragsrechenstaffel, Umsatzschwellenberechnung), Unterschied zwischen Einnahme und Umsatz, Zielumsatz, Kostendeckung, Break-Even-Punkt (die "schwarze Null"), zyklische Umsatzplanung, kaufmännische Formelsammlungen. Zu allen Punkten gibt es praktische Beispiele zum Mitrechnen. Bitte Taschenrechner und Papier mitbringen.

**TK-5669-F** Baumschulenweg  
Theo Scheck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 2 x Do 16.15 bis 19.30 Uhr · 27.5. bis 3.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

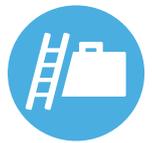
## Marketing

### Marketing

In dieser Veranstaltung werden die wesentlichen Merkmale des Marketings veranschaulicht. In dem Kurs erhalten Sie einen ganzheitlichen Überblick des Marketings und können sich am Ende des Kurses „in der Welt des Marketings“ besser zurechtfinden. Der Kurs zeigt sehr viele Praxisansätze des Marketings, aus dem Alltag und der Arbeitswelt. Die sehr umfangreichen Skripte (über 400 Seiten) werden Ihnen per Mail zugesendet oder Sie bringen einen Stick mit. Ihr Kursleiter ist Unternehmensberater und Juror im Businessplan – Wettbewerb – Berlin – Brandenburg. Themen:

- Einführung in das Marketing
- Konzepte im Marketing
- Strategische Situationsanalyse
- Marketingstrategien
- Produktpolitik
- Preispolitik
- Distributionspolitik
- Kommunikationspolitik
- Sonderbereiche des Marketings
- Servicebereiche des Marketings

**TK-5670-F** Baumschulenweg  
Theo Scheck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Di 16.15 bis 19.30 Uhr; Do 29.04. 16.15 bis 19.30 Uhr · 13.4. bis 11.5.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE



### Social Media Marketing - Grundwissen und Praxis Chancen und Risiken digitaler Netzwerke - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

In diesem Kurs erfahren Sie, wie reichweitenstarke Netzwerke wie Instagram, Facebook, Twitter und YouTube sinnvoll eingesetzt und effektiv in eine Marketingstrategie integriert werden. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert, was Social-Media Kampagnen aus unterschiedlichen Branchen erfolgreich macht und worin die Risiken bestehen. Sie lernen, wie Sie mit einer strukturierten Matrix eine überzeugende Content-Strategie für ihre Zielgruppe aufbereiten, die Followerzahl erhöhen und sich mit vorhandenen Socialmediakanälen effektiv vernetzen. Folgende Themen werden in dem Kurs vertieft:

- attraktive Inhalte, Netzwerkpartner und Influencer finden, seo-optimierte News-Teaser schreiben
- relevante Key-Performance-Indikatoren definieren, kritische Beiträge managen
- Webprojekte mit Social-Media Monitoring Tools analysieren

Je nach Bedarf trainieren Sie, wie ein Konzept für Socialmedia rechtskonform aufgebaut wird, News-Teaser für Social Media Anwendungen formuliert oder ein bestehender Account optimiert wird. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich einen Überblick verschaffen wollen oder ihr bestehendes Socialmediaprojekt optimieren möchten. Ein digitales Handout mit Präsentationsfolien, Checklisten und Linktipps (4,- €) ist über den Kursleiter erhältlich. Teilnahmevoraussetzung: PC- und Office-Grundkenntnisse

**TK-5671-F** Baumschulenweg  
René C. Mannhold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 15. bis 17.3.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

### Online-Marketing Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Im Kurs lernen Sie notwendige Maßnahmen und Lösungen kennen, um Ihre Internetpräsenz bei den gängigen Suchmaschinen gut und nachhaltig zu platzieren sowie eine Steigerung von Besucherzahlen und die Erhöhung der Besuchsdauer zu erreichen. Eine erfolgreiche Internetpräsenz hängt aber auch vom Gesamtkonzept der eigenen Seite ab. Hierzu erfahren und erproben Sie verschiedene Konzepte wie z.B. Keyword-, Affiliate-, E-Mailmarketing, Bannerwerbung, Erstellen einer Sitemap etc. Auch Einsatz und Test der wichtigsten Tools des Suchmaschinen- und Online-Marketings und Umgang mit Web-Analyseprogrammen sind Kursgegenstand. Inhalte: Werbung im Internet (Techniken und Trends); Keyword-, Affiliate-, E-Mailmarketing und Bannerwerbung etc.; SEO, Suchmaschinenoptimierung (Strukturen, Inhalte und Informationen richtig einsetzen); Einsatz von Webanalysesoftware wie z.B. Analytics, PIWIK, Woopra; Evaluation, Planung und Konzeptentwicklung. Der Kurs wendet sich insbesondere an Selbstständige und Freiberufler sowie an Kleinunternehmer mit geringem Budget für Marketing-Kampagnen. Sie können schon über eine eigene Internetpräsenz (in Form von Webseite, Blog, Firmenseite in sozialen Netzwerken) verfügen oder eine planen. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows/macOS, Internet und E-Mail. Eine eigene Internetseite ist nicht unbedingt erforderlich.

**TK-5672-F** Baumschulenweg  
Riko Wetendorf · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81

· Sa/So 10.00 bis 15.00 Uhr · 17. bis 18.4.21 · 58,00 € · erm. 34,00 € · 12 UE

### Instrumente des Online-Marketings Websitegestaltung, Socialmedia- und E-Mailmarketing, SEO, SEA, Web-Analytics - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Die Werkzeuge des Online-Marketings sind ein zentraler Bestandteil im Marketing-Mix von Unternehmen. In diesem Kurs lernen Sie aktuelle Begriffe und Trends kennen und erfahren durch Fallbeispiele aus unterschiedlichen Branchen, wie die einzelnen Anwendungen funktionieren, welche Chancen und Risiken damit verbunden sind und wie durch eine überzeugende Gestaltung Websitebesucher, Kunden und Multiplikatoren richtig angesprochen werden. Weitere Themen:

- Website- und Suchmaschinenoptimierung,
- Online-Werbung mit und ohne Google Tools,
- Online-PR, Mobil- und E-Mail Marketing,
- Social Media Marketing und Webcontrolling
- Datenschutz und Online-Recht

Es besteht die Möglichkeit einige Instrumente am PC auszuprobieren und mit einem strukturierten Leitfaden einen Online-Marketing Plan zu erstellen. Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/innen aus Marketing, PR und Werbung sowie an am Thema interessierten Personen, die neue Instrumente kennen lernen oder ihr bestehendes Online-Marketing Konzept optimieren möchten. Über den Kursleiter ist ein umfangreiches Handout (4 €) mit Präsentationsfolien, Checklisten und Linktipps erhältlich.

Voraussetzung: PC und Office Grundkenntnisse

**TK-5673-F** Baumschulenweg  
René C. Mannhold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 14. bis 18.6.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

## Social Media

### SOCIAL MEDIA ÜBERBLICK - Onlinekurs/Webinar

Welche Apps gibt es und wofür? Wie benutzt man die verschiedenen Plattformen, damit sie einem etwas bringen, auch beruflich? Warum ist Social Media wichtig? Wie kann ich meine Followerzahl steigern? Die wichtigsten Plattformen werden erklärt und neue Konzepte anhand von Beispielen besprochen.

Themen:

- Ich habe doch schon Facebook!
- Twitter habe ich, habe ich aber nie verstanden...
- Instagram, das ist wie Twitter, nur mit Fotos, oder?
- Snapchat? Das benutzen nur Kinder...
- LinkedIn ist aber langweilig
- Influencers - der neue Traum-"Beruf"
- Ich habe eine Webseite, warum werde ich nicht gefunden?
- Wieso verdienen YouTuber so viel Geld? (auch ohne Werbung)
- Blogging? Vlogging? What?!
- Aber das Ganze frisst so viel Zeit!
- Warum Facebook, YouTube, Vimeo oder Netflix das neue Fernsehen ist.
- Werbung in Social Media.



- Ich kein Social-Media - aber ich möchte davon profitieren.
- Weiteres: Pinterest, Tumbler, Twitch, Xing, Music.ly, Slack...
- WIE DIENT MIR SOCIAL MEDIA?

Die Teilnehmenden benötigen kein techn. Verständnis. Die techn. Voraussetzungen werden durch die VHS realisiert. Also - Keine Angst. Voraussetzung Headset für die Verständigung, Webcam empfehlenswert.

**TK-5674-W** Baumschulenweg  
Ana Isabel Mena-Morillo · Fr 9.30 bis 16.00 Uhr · 26.3.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 7 UE

### **SOCIAL MEDIA: ÜBERBLICK UND MÖGLICHKEITEN** - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Auffallend oft hört man "Ach, mit Social Media kann ich nichts anfangen...ich weiß gar nicht, wie es funktioniert...ich müsste mich mal dransetzen". Aus einem normalen Gespräch entwickelt sich häufig ein 5-min-Social-Media-Crash-Kurs und daraus hat sich die Idee entwickelt: Lass uns das richtigmachen! Es erfolgt eine Einführung in Social Media. Wenn du schon Social Media benutzt, aber gern mehr daraus ziehen möchtest, bist du hier richtig. Aber auch Social Media EinsteigerInnen werden schnell fit. Dieser Kurs eignet sich besonders für Freiberufliche und Kleinunternehmer. Themen:

- Ich habe doch schon Facebook!
- Twitter habe ich, habe ich aber nie verstanden...
- Instagram, das ist wie Twitter, nur mit Fotos, oder?
- TikTok? Das benutzen nur Kinder...
- LinkedIn ist aber langweilig
- Lohnt sich YouTube?
- Influencers - der neue Traum-"Beruf"
- Ich habe seit Jahren eine Webseite, warum werde ich nicht gefunden?
- Blogging? Vlogging? What?!
- Aber das Ganze frisst so viel Zeit!
- Werbung in Social Media.
- Ich möchte nicht in dem Social-Media-Spiel mitmachen, aber ich möchte davon profitieren.
- Weiteres: Pinterest, Tumbler, Twitch, Xing, Music.ly, Slack...
- WIE DIENT MIR SOCIAL MEDIA?

Die Teilnehmenden haben ausreichend Zeit für die praktische Anwendung des Gelernten. Bitte eigenen Laptops, Handys oder Tablets mitbringen!

**TK-5674-F** Baumschulenweg  
Ana Isabel Mena-Morillo · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Mo bis Fr 9.30 bis 14.30 Uhr · 7. bis 11.6.21 · 133,00 € · erm. 73,00 € · 30 UE

### **Social Media verstehen und erfolgreich einsetzen** - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Nutzung für den Beruf oder das eigene Unternehmen Soziale Medien wie Facebook, Youtube und Twitter erfreuen sich großer Beliebtheit. In diesem Kurs erfahren Sie alles über Social Media Kanäle und wie Sie von Ihrer Präsenz am besten profitieren. Themen:

- Übersicht über Online-Netzwerke und Social Media Dienste,
- Welche sind für wen und für welche Zwecke geeignet?
- Welche dienen der Information, welche dem Marketing und welche eignen sich am besten für die berufliche Vernetzung?

Neben den beliebtesten Sozialen Netzwerken wie Facebook, Xing und Instagram werden auch weniger bekannte oder

neuere nützliche Social Media Dienste besprochen (z.B. Pinterest, Flickr, Snapchat). Wir erläutern die Vorteile, Anwendungsbereiche, Chancen und Risiken. Wichtige rechtliche Themen (z.B. Datenschutz, Impressum) werden angesprochen.

**TK-5676-F** Baumschulenweg  
Tanja Riel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 2.2.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### **Facebook für Einsteiger**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Facebook-Präsenz optimal einrichten und was Sie beachten sollten. An Hand von Beispielen und Übungen wird erläutert, wie Sie Ihre Seite verwalten, Meldungen verfassen, Fotos hochladen etc. Themen:

Überblick über die wichtigsten sozialen Medien und die Besonderheiten von Facebook im Vergleich: Für wen reicht eine Facebook Profilseite und wer benötigt eine Unternehmensseite? Was ist der Unterschied zwischen Freunden und Fans? Anmeldung und Anlegen eines Facebook-Profiles; Profilbild und Informationen einpflegen; Verbreiten von Meldungen (Posts); Begriffe und Techniken im Umgang mit Links, Fotos, Texten usw.; wichtige rechtliche Themen (z.B. Datenschutz, Urheberrecht). Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Internet und E-Mail. Dieser Kurs eignet sich als Einstieg, falls Sie noch keine oder kaum Erfahrung mit Facebook haben. Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon und (falls bereits vorhanden) die Zugangsdaten für Ihre persönliche Facebook-Profilseite zum Kurs mit.

**TK-5677-F** Baumschulenweg  
Tanja Riel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 9.2.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### **Facebook für Unternehmer\*innen / Selbständige - Onlinekurs/Webinar**

Facebook ist immer noch die wichtigste Social Media Plattform und bietet zahlreiche Möglichkeiten für Unternehmer\*innen: preiswerte und effektive Werbung, viele verschiedene Zielgruppen, Events, Postprogrammierung etc... Bis vor einigen Jahren dachten viele, Social Media sei eher für junge Leute oder das Privatleben gedacht. Aber heutzutage ist allen bewusst, dass jedes Business eine gute Onlinepräsenz braucht und das fängt mit Social Media an. Egal, ob Freiberufliche oder Kleinunternehmer\*innen, Künstler\*innen, Verkäufer\*innen oder Schreibtischjob - alle profitieren davon, wenn sie sich mit Social Media auskennen, eine Strategie haben und ihrer Zielgruppe näherkommen. Wenn du schon Facebook benutzt, aber gern mehr daraus ziehen möchtest, bist du hier richtig. Aber auch Social Media Einsteiger\*innen mache ich schnell fit. Inhalte des Facebook-Webinars: Business Seite, persönliches Profil, Beiträge programmieren, Synchronisation mit Instagram, Freundeslisten, Events, Werbung, Strategie und Networking Die Teilnehmenden benötigen kein techn. Verständnis. Die techn. Voraussetzungen werden durch die VHS realisiert. Also - Keine Angst. Voraussetzung Headset für die Verständigung, Webcam empfehlenswert.

**TK-5678-W** Baumschulenweg  
Ana Isabel Mena-Morillo · Di/Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 16. bis 17.2.21 · 29,00 € · erm. 17,00 € · 6 UE

### **Facebook für Beruf und Unternehmen - Aufbaukurs** - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -



In diesem Kurs erhalten Sie Informationen rund um das Thema Facebook für Selbständige und Unternehmen und lernen, wie Sie von Ihrer Präsenz im Netz am besten profitieren. Themen:

- Optimierung Ihrer Facebook-Seite;
- Erfolgreiche Facebook-Kommunikation;
- Gewinnung von Fans;
- Themenfindung und Redaktionspläne erstellen;
- erfolgreiche Facebook-Kampagnen;
- Facebook-Werbung, Facebook-Marketingziele definieren und Erfolge messen;
- Wichtige rechtliche Themen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Facebook-Erfahrung haben und Facebook als Marketing-Werkzeug einsetzen möchten. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Internet und aktive Nutzung eines eigenen Facebook-Profiles und/oder einer Fanpage. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten für Ihre persönliche Facebook-Profilseite zum Kurs mit.

**TK-5678-F** Baumschulenweg  
Tanja Riel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 16.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Instagram für Einsteiger

Der Social-Media-Kanal Instagram ist im Privatbereich aber für Unternehmen nicht mehr weg zu denken. Personen suchen auf Instagram nach Inspiration und Beiträgen, um aktiv zu werden. Unternehmen etablieren sich immer mehr im digitalen Bereich, und Instagram stellt hier eine wichtige Plattform dar. In diesem Kurs für Einsteiger lernen Sie die Grundlagen, Funktionen und Vorteile von Instagram kennen und können selbstständig ein Profil aufbauen. Sie lernen, Beiträge ansprechend und geschickt zu posten anhand Ihrer Interessen und Ziele. Sie bekommen Strategie-Tipps, wie Sie immer wieder neue, perfekte Themen finden, um regelmäßig auf Instagram aktiv zu sein und steigende Followerzahlen zu erreichen. Inhalt des Kurses sind auch die Risiken und Gefahren von Instagram wie z. B. Privat-Account, Schutz der Privatsphäre, Foto- und Personenrechte. Am Ende des Workshops erhält jeder Teilnehmer ein Strategie-Blatt für zu Hause. Der Kurs richtet sich an alle ohne Instagram Account bzw. ohne Erfahrung.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet und das zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

**TK-5681-F** Baumschulenweg  
Viviane Sandra Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 8.5.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

**TK-5682-F** Baumschulenweg  
Viviane Sandra Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 5.6.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

### INSTAGRAM für Unternehmer\*innen / Selbständige - Onlinekurs/Webinar

Instagram ist zur Zeit die angesagteste Social Media App, durch die aktuelle und zukünftige Kund\*innen sehr leicht erreicht werden können: preiswerte und effektive Werbung, viele verschiedene Zielgruppen, Postprogrammierung über Facebook,

organischer Reach etc. Bis vor einigen Jahren dachten viele, Social Media sei eher für junge Leute oder das Privatleben gedacht. Aber heutzutage ist allen bewusst, dass jedes Business eine gute Onlinepräsenz braucht und das fängt mit Social Media an. Egal, ob Freiberufliche oder Kleinunternehmer\*innen, Künstler\*innen, Verkäufer\*innen oder Schreibtischjob - alle profitieren davon, wenn sie sich mit Social Media auskennen, eine Strategie haben und ihrer Kundenzielgruppe näherkommen. Wenn du schon Instagram benutzt, aber gern mehr daraus ziehen möchtest, bist du hier richtig. Aber auch Social Media Einsteiger\*innen mache ich schnell fit. Inhalte des Instagram-Webinars: Business/persönliches Konto, Beiträge programmieren, Synchronisation mit Facebook, Hashtags, Taggen, Werbung, Strategie und Networking. Die Teilnehmenden benötigen kein techn. Verständnis. Die techn. Voraussetzungen werden durch die VHS realisiert. Also - Keine Angst. Voraussetzung Headset für die Verständigung, Webcam empfehlenswert.

**TK-5681-W** Baumschulenweg  
Ana Isabel Mena-Morillo · Di/Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 23. bis 24.2.21 · 29,00 € · erm. 17,00 € · 6 UE

### Instagram für Fortgeschrittene

Der Social-Media-Kanal Instagram ist im Privatbereich aber für Unternehmen nicht mehr weg zu denken. Personen suchen auf Instagram nach Inspiration und Beiträgen, um aktiv zu werden. Unternehmen etablieren sich immer mehr im digitalen Bereich, und Instagram stellt hier eine wichtige Plattform dar. In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie wichtige Potenziale und Strategien von Instagram kennen. Die Teilnehmer erhalten Tipps, ihre vorhandene Instagram-Strategie und Zielgruppenansprache zu überprüfen. Sie lernen wichtige Tools von Instagram kennen sowie weitere Apps, die die Nutzung von Instagram optimieren. Zudem erlernen sie die optimale Bildsprache und das User-Verhalten kennen, um ihre Follower-Zahlen zu erhöhen und ihre Zielgruppe persönlich zu binden. Am Smartphone wird gezeigt, wie Instagram-Stories erstellt werden, die Geschichten erzählen und Interesse wecken um den Account zu besuchen. Am Ende des Workshops erhält jeder Teilnehmer ein Strategie-Blatt für zu Hause. Voraussetzung: Die Teilnehmer haben bereits einen Instagram Account und erste/erweiterte Erfahrung auf Instagram. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet und das zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

**TK-5683-F** Baumschulenweg  
Viviane Sandra Schmidt · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79- 81 · Sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 26.6.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

### Neu im Programm

#### Pinterest für Einsteiger Workshop

Das soziale Netzwerk Pinterest gewinnt immer mehr an Popularität. Es ist einerseits eine visuelle Suchmaschine und dient der kreativen Inspiration. Aufgrund der vielen neuen Funktionen ist es ein wichtiger Kanal für viele Branchen und Unternehmen, sich über Bords und Pins zu präsentieren. In diesem Workshop lernen Sie im ersten Teil wichtige Schritte, wie



Sie Pinterest technisch umsetzen:

- Einstellung Ihres Profils,
- Bedienung und Tools der Benutzeroberfläche,
- Erstellen von Bords und Pins.

Im zweiten Teil geht es um die strategische Seite auf Pinterest sichtbar zu werden:

- Kommunikation und Wording von Pins und Bords,
- Aktivität und Vernetzung auf Pinterest
- Designvorlagen in der Software Canva.

Wir arbeiten sowohl am PC als auch über die Smartphones. Zum Workshop erhält jeder Teilnehmer ein Skript (2,- €) für Mitschriften, zum besseren Verständnis und der Umsetzung für zu Hause. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet und das zu Ihrem Gerät gehörende Ladekabel bzw. USB-Kabel mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Vorkenntnisse: keine – die Erstellung eines Accounts (Kontos) auf Pinterest im Vorfeld wäre vorteilhaft.

**TK-5684-F** Baumschulenweg  
Viviane Sandra Schmidt · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79- 81 · Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 23.4.21 ·  
40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

## Digitale Medien- und Pressearbeit – mit Konzept - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

### Websitegestaltung, SEO, SEA, Web-Analytics, Socialmedia- & E-Mailmarketing

Die Werkzeuge des Online-Marketings sind ein zentraler Bestandteil im Marketing-Mix von Unternehmen und Organisationen. In praktischen Übungen lernen Sie Websitenutzer mit einer attraktiven Content-Strategie zielgruppenorientiert anzusprechen, um damit Besucherzahlen und Reichweite zu steigern. Einige Instrumente können direkt an PCs getestet werden. Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:

- Websiteoptimierung, SEO/SEA, Web-Analytics, Content Marketing, E-Mail- und Mobilmarketing,
- Online-Werbung mit Google Tools, Social-Media Marketing, Datenschutz und Online-Recht

Anhand eines strukturierten Leitfadens besteht die Möglichkeit ein Online-Marketing Konzept zu erstellen, z.B. für einen Website- Relaunch oder die Gestaltung eines Socialmedia Kanals. Über den Dozenten ist ein digitales Handout mit Checklisten und Linktipps (4 €) erhältlich. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich einen fundierten Einblick in Online-Marketing Instrumente verschaffen wollen oder die Nutzung ihrer bisherigen Tools optimieren möchten. Teilnahmevoraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

**TK-5685-F** Baumschulenweg  
René C. Mannhold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo bis Mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 3. bis 5.5.21 · 107,00 € ·  
erm. 59,00 € · 24 UE

### Neu im Programm

## Veranstaltungen erfolgreich organisieren - Webinar Vom Gesundheitstag zum Festakt

Veranstaltungen durchziehen unseren Arbeitsalltag – es gibt Tagungen und Empfänge, Teamtage, Gesundheitstage und

vieles mehr. Wer ein Event so perfekt wie möglich organisieren und durchführen will, merkt schnell, wie komplex Veranstaltungsmanagement ist. Doch mit der richtigen Herangehensweise und Systematik lassen sich auch die größten Herausforderungen des Eventmanagements meistern. Das Webinar vermittelt wichtige Techniken und Hilfsmittel für ein erfolgreiches Management von Veranstaltungen unterschiedlicher Größe und Reichweite. Durch praktische Übungen und Gruppenarbeiten werden wichtige Arbeitsschritte der Planungs- und Organisationsphase erarbeitet und relevante rechtliche Aspekte behandelt. Auch Strategien zur öffentlichkeitswirksamen Inszenierung von Veranstaltungen und die Entwicklung eines eigenen Veranstaltungskonzepts sind Thema des Kurses. Jede/r Teilnehmer/in wird gebeten, sich im Vorfeld eine reale oder fiktive Veranstaltung zu überlegen, die während des Seminars als Grundlage für die praktischen Übungen herangezogen wird. Hinweis: Der Kurs findet ausschließlich online über die VHS-Cloud statt. Die Teilnehmer/innen müssen sich rechtzeitig vor Kursbeginn in der VHS-Cloud registrieren. Die Materialien werden über die VHS-Cloud zum Selbstaussdrucken zur Verfügung gestellt.

**TK-5687-W** Baumschulenweg  
Johanna Puchta · 4 x Di 18.00 bis 21.15 Uhr · 5. bis 26.1.21 ·  
72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

## Soft Skills

### Wie schreibt man heute?

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

zeitgemäße Korrespondenz und E-Mail-Gestaltung "Schreiben ist leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen." (Mark Twain)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die modern schreiben wollen - egal, ob E-Mail oder Brief. Sie erhalten einen kurzen Überblick über die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln und lernen, schon mit kleinen Handgriffen Ihre Mails und Briefe effizient und verständlich zu formulieren. Von Korrespondenz-Fossilien wie "anbei", "in der Anlage" oder "verbleiben" werden wir uns endgültig verabschieden. Darüber hinaus besprechen wir die wichtigsten Standards im E-Mail-Verkehr. Hinweise zur geschlechtergerechten Sprache runden den Kurs ab. Sie haben die Möglichkeit, von der Dozentin für 4,00 € ein Skript zu erwerben. Geld bitte passend bereithalten. Der Kurs findet NICHT im PC-Raum statt.

**TK-5688-F** Baumschulenweg  
Katja Thal · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di  
9.00 bis 16.00 Uhr · 2.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Effizienz am Schreibtisch: zu Hause oder bei der Arbeit - Onlinekurs/Webinar

Als Selbstständige hat man immer sehr viele verschiedene Aufgaben im Homeoffice zu erledigen, die Unmengen an Zeit und Kraft schlucken. Wie schafft man es, sich trotzdem täglich hinzusetzen und alles zu erledigen, was man sich vorgenommen hat? In dem "EFFIZIENZ AM SCHREIBTISCH" Workshop erlernen Sie Strategien, Techniken, Tipps und Tricks zur Effektivität, Selbstoptimierung, Motivation, "getting things done" und wie man das Beste aus dem Tag ziehen kann, insbesondere,



wenn man von zu Hause oder selbständig arbeitet. Es geht nicht darum viel zu machen, sondern möglichst effizient zu sein. Sie erlernen Ihre "Office Tage" zu optimieren und von Techniken von Menschen, die es wissen müssen - Strategien von bekannten Persönlichkeiten der Selbstoptimierung. Themen:

- Homeoffice
- Morgenroutine
- Strategien
- Tricks
- Brain- & Körper-hacks
- to-do list or not to-do list
- Motivation
- Umgebung und externe Faktoren
- Konzentration
- Prioritäten
- Schlaf und Nachtroutine

**TK-5689-W** Baumschulenweg  
Ana Isabel Mena-Morillo · Mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.3.21 · 21,00 € · erm. 13,00 € · 4 UE

### Bewusst kontern- Schlagfertigkeit

Warum bist Du schon wieder so aggressiv?" - "Das kannst Du sowieso nicht!" - "Jedes Mal dasselbe mit Dir!" In diesem Seminar geht es vor allem darum, bewusst mit sogenannten "Killerphrasen" umzugehen. Killerphrasen sind pauschale und abwertende Angriffe- oft unter der Gürtellinie. Sie sind nicht an der Sache orientiert, sondern zielen immer auf die emotionale Seite des Gegenübers. Sie werden verschiedene Kategorien von Killerphrasen kennenlernen, Schema von Angriff und Abwehr durchschauen. Ihre eigenen Reaktionsmuster aufspüren, um für die jeweilige Lebenssituation gut vorbereitet zu sein. Darüber hinaus wird Ihnen gezeigt, wie Sie durch eine körperlich-stimmliche Präsenz dazu beitragen können, gar nicht erst zur Zielscheibe von Killerphrasen zu werden.

**TK-5701-F** Baumschulenweg  
Sven Bernsmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 20.2.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

### Kraft- und klangvolle Stimmentwicklung Sprechtraining

Sie lernen die Grundlagen für die optimale Sprech- und Sprachgestaltung (Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen) kennen und werden zum Selbsttraining befähigt. So können Sie sich eine resonanzreiche und belastungsfähige Stimme erarbeiten und auf Dauer erhalten. Anhand von verschiedensten Texten (Märchen, Nachrichten, Reden, Gedichten u.v.m.) wird ein flexibles und klangvolles Sprechen eingeübt. Die Materialunkosten für Kopien betragen 1,- €.

**TK-5702-F** Baumschulenweg  
Sven Bernsmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 19.6.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

### Frei sprechen und den Faden nicht verlieren

Vielen Menschen fällt es schwer, im beruflichen oder privaten Rahmen frei zu sprechen und sich dabei nur auf Stichpunkte, die man notiert oder im Kopf hat, zu verlassen. Deshalb wird die Rede ausformuliert und abgelesen. Abgelesene oder auswendig gelernte Reden klingen jedoch oft unlebendig und aufgesagt. Wir

brauchen beim Vortragen eine Mischung aus Sicherheit und Spontaneität. Diese Kombination lässt sich lernen. Wie stricke ich mir meinen roten Faden so, dass ich ihn nicht verliere? Wie arbeite ich mit Stichpunkten, dass sie mir zu Wegweisern werden, die ich nie aus den Augen verliere. Und wie bereite ich meine Inhalte so vor, dass sie für mich frisch und lebendig bleiben und ich in der Aufregung nichts vergesse?

Jeder Teilnehmer arbeitet unter Anleitung an seiner persönlichen Mischung von Struktur und Spontaneität, auf die er sich beim Auftritt verlassen kann und die sein Publikum fesselt.

Seminar mit Einzelcoaching und Videofeedback.

**TK-5703-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 8.05. 9.30 bis 17.30 Uhr; So 9.05. 9.30 bis 15.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Präsentationen gekonnt durchführen [ Xpert pbs ]

Schlaflose Nächte und Herzklopfen vor einer Präsentation? Nicht mehr, wenn Sie sich darin trainieren, Ihre Präsentationen gekonnt vorzutragen! Kursinhalte:

Publikumsanalyse, Dramaturgie und Argumentationsstrategien in einer Präsentation, Präsentations-Medien und Gestaltung der Visualisierungen, Körpersprache, Lampenfieber bewältigen, Umgang mit Störungen, Leitung anschließender Diskussionsrunden. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Präsentationen gekonnt durchführen"

**TK-5704-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 27. bis 28.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Präsenztraining - Persönliche Überzeugungskraft entwickeln - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Wie gelingt es, bei Auftritten und Präsentationen glaubwürdig und authentisch zu sein?

Persönliche Überzeugungskraft ist individuell: Die Eine überzeugt durch langsam ruhige Sprechweise und sparsame Gesten, der Andere durch hohes Tempo, kurze Sätze und Reden mit Händen und Füßen. Wer den Mut hat, in Situationen, wo viel auf dem Spiel steht, in seinem eigenen Rhythmus zu agieren, wirkt präsent und überzeugend. Das Seminar vermittelt die Grundregeln, die einen Auftritt bestimmen, und vermittelt jedem/-r Teilnehmenden ein klares Gefühl für das eigene Timing. Es werden individuell angepasste Techniken und Strategien an die Hand gegeben, auf die man sich in Auftritts- oder Prüfungssituationen stützen kann. Das Training behandelt sowohl "solistische" Auftrittssituationen (wie Vortrag oder Präsentation) als auch Dialog-Situationen (wie Diskussion oder Meeting) und informelle Auftrittssituationen (wie Small Talk). Neben der gemeinsamen Arbeit mit Videofeedback erhält jede/-r Teilnehmer/-in ein Coaching vor der Gruppe.

**TK-5705-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 11. bis 12.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Selbstbewusst Auftreten - Präsenzseminar für Frauen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Unsere Persönlichkeit und unser Selbstempfinden drücken sich



in unserer Körpersprache und Stimme - unserem gesamten Auftreten aus. Dieser Auftritt bestimmt unsere Wirkung auf andere Menschen. Die Art wie wir uns geben, sprechen und bewegen wirkt aber auch auf unser Selbstempfinden zurück - sie beeinflusst nicht nur wie wir uns fühlen, sondern auch wie wir über uns selbst denken. Wie können wir in herausfordernden Momenten Selbstsicherheit erlangen und uns besser behaupten? Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich im beruflichen wie im privaten Alltag als zurückhaltend erleben und in ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft kommen wollen. Anhand von Erkenntnissen u.a. aus der Kommunikationsforschung und der Sozialpsychologie lernen Sie, wie Sie körpersprachliche Signale deuten und nachhaltig eine selbstsichere und authentische Körpersprache entwickeln können. Gezielte Atem-, Stimm- und Sprechübungen ermöglichen Ihnen Unsicherheiten und Redehemmungen abzubauen. Übungen und Methoden aus der Schauspielerarbeit machen nicht nur Spaß, sondern trainieren außerdem Mut, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen. Themen:

- Was ist Präsenz? Wie entsteht Präsenz?
- Was kommunizieren wir? Was verkörpern wir?
- Die eigene Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen
- Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und erfahren
- Authentizität - der starke Umgang mit Schwächen
- Statusverhalten
- Atem-, Stimm- und Sprechtraining
- Redeübungen
- Umgang mit Aufregung, Unsicherheit und Lampenfieber
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

**TK-5706-F** Baumschulenweg  
Liz Hencke · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo/Di 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 23.3.21 · 67,00 € · erm. 37,00 € · 16 UE

### Die Energie des Lampenfiebers nutzen – Aufregung in Präsenz

Die große Mehrzahl der Menschen wünscht sich nicht so aufgeregt zu sein. Paradoxerweise ist es das Lampenfieber, das als natürliche Stress-Reaktion den Organismus in die Lage versetzen soll, diese existenziell wichtige Situation zu meistern. Vor lauter Aufregung, gerät der Auftritt daneben. Es kommt auf den Umgang mit dem Lampenfieber an. Dazu ist es nötig die eigene Aufregung kennenzulernen und jedes Mal neu wahrzunehmen. Wie kann ich diese Energien nützen und in Aufmerksamkeit und Konzentration verwandeln? Sicherheit besteht in dieser Situation darin, mit Unsicherheiten umzugehen. Welcher Stress-Typ bin ich, wie sieht meine Aufregung aus?

Die Arbeit ist praxisorientiert. Schritt für Schritt erweitern die Teilnehmer ihren Spielraum im Umgang mit der eigenen Aufregung und gewinnen Sicherheit in der Unsicherheit. Übungen und Rollenspiele werden ergänzt durch praktische Tipps, zu Atmung und Körpersprache, die den Umgang mit Aufregung erleichtern. Videofeedback gibt Gelegenheit, sich von Ihren Fortschritten ein Bild zu machen. Es geht immer darum, den persönlichen Ausdruck des Einzelnen lebendig zu machen und ihn zu bestärken, seinen eigenen Weg zu gehen. Ziel ist, dass Sie sich bei Ihrem nächsten Auftritt deutlich besser fühlen.

**TK-5707-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 13.03. 9.30 bis 17.00 Uhr; So 14.03. 9.30 bis 15.30 Uhr ·

13. bis 14.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE · 7-12 Plätze

### Selbstbewusst auftreten im Beruf Ist souverän gleich fehlerlos?

Viele Menschen wünschen sich, souveräner aufzutreten zu können. „Der eine hat's halt und ich nicht“ seufzt man oft. Doch, ob Sie es glauben oder nicht, Selbstbewusstsein kann man üben! Was stelle ich mir darunter vor? Wie sieht das Selbstbewusstsein aus, mit dem ich mich wohl fühle? Wir sind so unterschiedlich, wie unsere Art der Souveränität. Sehr wichtig dabei ist der Umgang mit Fehlern, vor mir selbst und anderen gegenüber. Jeder Teilnehmer erhält zwei Einzelcoachings, die auf Video aufgezeichnet werden. Dabei wird an Auftrittssituationen aus dem Beruf praktisch gearbeitet. Ziel ist, eine klare Vorstellung davon zu entwickeln, was mein selbstbewusstes Handeln ausmacht.

**TK-5708-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 20.02. 9.30 bis 17.30 Uhr; So 21.02. 9.30 bis 16.30 Uhr · 20. bis 21.2.21 · 80,00 € · erm. 46,00 € · 17 UE

**TK-5708.1-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 12.06. 9.30 bis 17.30 Uhr; So 13.06. 9.30 bis 16.30 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 80,00 € · erm. 46,00 € · 17 UE

### In jeder Situation kraftvoll sprechen Bewusst natürlich sprechen

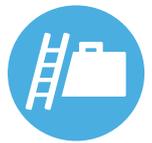
Haben Sie auch schon mal daran gedacht, durch professionelles Stimmtraining Ihre persönliche Präsenz zu stärken? Sie werden überrascht sein, wie Sie dadurch im Beruf, in der Familie und im täglichen Handeln Ihre eigene Position besser vertreten können. Sehr einfache und wirkungsvolle Stimm- und Körperübungen (Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanzräume) werden Ihnen ein neues psychosomatisches Verständnis Ihrer Stimme vermitteln. Das wird Ihnen neue Handlungs- und Wirkungsspielräume in den verschiedensten Lebenssituationen, wie z.B. Präsentation, Kunden- oder Vorstellungsgespräch, ermöglichen. Die Materialkosten betragen 2,- €.

**TK-5709-F** Baumschulenweg  
Sven Bernsmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 16.1.21 · 40,00 € · erm. 24,00 € · 8 UE

### Wirksam Vortragen [ Xpert pbs ]

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Endlich die richtigen Worte und den passenden Auftritt schaffen in wichtigen Gesprächen. Der Kurs richtet sich an Angestellte, Vorgesetzte, Widereinsteiger, Vereinsmitglieder, Gründer und alle, die Basiskompetenzen in Zielerreichung, Argumentation und Einwand- Behandlung lernen wollten. Wir kennen das alle, wenn es drauf ankommt fehlen uns oft die Worte. Wir sind sprachlos. Auch trauen wir und oft nicht, zu sagen, was uns wichtig ist. Egal ob im Job, der Familie, bei Behörden – wenn es Ihnen auch so geht, bekommen Sie in diesem Kurs, das nötige Handwerkszeug, um gut vorbereitet die Ziele zu verfolgen und Gespräch erfolgreich zu führen. Ziel des Kurses ist es, Selbstsicherheit und Fähigkeiten der freien Rede zu entwickeln und hemmende Blockaden abzubauen. Sie erarbeiten sich die Grundwerkzeuge für Ihre überzeugende Rede, üben den sinnvollen Argumentationsaufbau und verbessern Ihr souveränes Auftreten. Anhand von Rollenspielen bekommen Sie Rückmeldung, wie Sie



auf andere wirken und wie Sie entscheidende Veränderungen erreichen können. In praktischen Übungen lernen Sie, die Faktoren Stimme, Sprache und Körper gezielt einzusetzen, um ihre optimale Wirkung zu erreichen. Themen:

- Von der Problem- zur Lösungshaltung
- wertschätzend ‚streiten‘
- Grundhaltungen
- Fragehaltung / Fragearten / Einsatz im Gespräch / Systemisches Fragen
- Aktives Zuhören
- eindeutig und präzise kommunizieren
- Ergebnisse absichern durch Feedback-Schleifen
- Wie bleibe ich handlungsfähig?
- In welchen Situationen fällt es mir schwer lösungsorientiert vorzugehen?

Methoden:

Theoretische Grundlagen der Kommunikation und Argumentation, Feedbackregeln, Metaplanwand- und Flipchart, Rollenspiele, Fallbeispiele aus der Praxis der Teilnehmenden.

**TK-5710-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 4. bis 5.2.21 · 73,00 € · erm. 41,00 € · 16 UE

## Gesprächsführung

### Verhandeln, diskutieren, argumentieren - Gesprächsführung [ Xpert pbs ]

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Im beruflichen Alltag wird es zunehmend wichtig, überzeugend reden und argumentieren und sich beispielsweise selbstsicher in Diskussionen einbringen zu können. Das Modul "Verhandeln, diskutieren, argumentieren" vermittelt den Teilnehmern das Basiswissen, um Gespräche überzeugend gestalten und leiten zu können. Sie bekommen außerdem die Gelegenheit, die gelernten Fertigkeiten in praktischen Übungen zu trainieren und ihr Gesprächsverhalten mithilfe von Kamera-Feedback zu optimieren. Themen:

Analyse des eigenen Gesprächsverhaltens, Gespräche strukturieren und planen, aktiv Zuhören, Körpersprache, Argumentationsarten, Fragetechniken, Verhandlungskonzepte: Win-Win- und Harvard- Konzept, Umgang mit Killerphrasen, Abwehr von rhetorischen Strategien.

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Verhandeln, diskutieren, argumentieren".

**TK-5711-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 26. bis 28.5.21 · 107,00 € · erm. 59,00 € · 24 UE

### Gewaltfreie Kommunikation

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Sie erleben in diesem Kurs, wie Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation anwenden können. Sie lernen, welche weiteren hilfreichen Kommunikationsmodelle es darüber hinaus gibt. Sie können die Kommunikationsmodelle überall einsetzen: Ob in der Familie, bei der Erziehung Ihrer Kinder, im Alltag oder im

Berufsleben. Die wertschätzende Beziehung zwischen Ihnen und den Gesprächspartnern steht dabei im Mittelpunkt. "Giraffen- oder Wolfssprache" werden Sie nach dem Kurs problemlos erkennen und sich darauf einstellen können. Sie erfahren eine Bereicherung Ihrer Kommunikationsmöglichkeiten.

**TK-5712-F** Baumschulenweg  
Karin Baumert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 26.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5713-F** Baumschulenweg  
Monika Hassenkamp · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 10.5.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

**TK-5714-F** Baumschulenweg  
Karin Baumert · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 25.6.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Business Smalltalk

Wer seine Fähigkeit trainiert, mit anderen Menschen auf eine leichte, angenehme Weise in Kontakt zu kommen, gewinnt nicht nur eine Fülle neuer, interessanter, inspirierender Begegnungen. Obwohl man den geschäftlichen Aspekt nicht vorrangig im Kopf haben sollte, ergeben sich oft positive Einflüsse auf das berufliche Leben- nicht selten ergibt sich so ein neuer Auftrag oder eine gewinnbringende Kooperation!

**TK-5714-F** Baumschulenweg  
Ulrike Werber · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.4.21 · 30,00 € · erm. 18,00 € · 6 UE

### Konstruktive Kommunikation

Gelungene Kommunikation - wer wünscht sich das nicht, denn gelungene Kommunikation ist gleichbedeutend mit besseren Beziehungen. Diese steigern die Qualität unseres Privatlebens und die unseres beruflichen Lebens. In diesem Kurs erlernen Sie zielgerichtete Kommunikation (war das, was wir bei unserem Gegenüber ausgelöst haben, die Absicht unserer Kommunikation?) und die Gestaltung der Kommunikation (wie können wir uns auf andere Personen einstellen und eine gute zwischenmenschliche Atmosphäre gestalten?). Sie lernen die Welt der konstruktiven Kritik und der Selbst- und Fremdwahrnehmung kennen und Ihren eigenen Kommunikationsstil zu entwickeln. Sie werden erfahren, dass Verhalten, das zu einer gelungenen Kommunikation führt, trainierbar ist. Der hohe Praxisanteil macht unter anderem die besondere Qualität dieses Seminars aus. Denn nicht das Kopfwissen, sondern praktisch antrainierte Fähigkeiten sind entscheidend für denjenigen, der seine Kommunikationsfähigkeiten nachhaltig verbessern möchte. Themen:

- Grundlegendes über gängige Kommunikationsmodelle,
- Körpersprache einsetzen und Körpersprache lesen,
- aktives Zuhören,
- konstruktive Kritik,
- Umgang mit Kritik und Feedback, Ich- Botschaften,
- Perspektivwechsel bei Kommunikationsproblemen,
- Fragetechniken,
- Ziel- und Problemrahmen aktivierende Fragen.

**TK-5716-F** Baumschulenweg  
Ulrike Werber · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 1. bis 29.3.21 · 56,00 € · erm. 32,00 € · 12 UE



## Präsentationstraining

### "All The world's a stage" - Shakespeare

Kennen Sie das? Ihnen steht eine Präsentation, ein Vortrag ein wichtiger öffentlicher Auftritt bevor und obwohl sie gut positioniert sind krampft sich schon im Vorfeld alles zusammen. Was, wenn Sie den Faden verlieren, wenn die Zuhörer unruhig werden, wenn Sie nicht "ankommen", wenn man Ihnen die Nervosität ansieht? Dagegen hilft nur trainieren, üben, rausgehen sich trauen - und zwar am besten erst einmal in einem geschützten Raum mit Unterstützung eines Profis. Themen: Übungen zur erfolgreichen Körpersprache, zu sicherer Atem- und Stimmführung, zu klarer Artikulation Mental gut eingestellt: Übungen zu Stärkung des Selbstwertgefühls durch Visualisierungsübungen Selbst- und Fremdwahrnehmung: Kameraarbeit mit Videoanalyse, Zielgruppenorientierung, Einbeziehung und Aktivierung der Zuhörerschaft, Umgang mit Fragen, Einwänden und Störungen, sprachlich- rhetorischer Aufbau Schauspielübungen: Wie bringe ich mich in einen bestimmten Zustand, wie erzeuge ich Bilder, wie ziehe ich einen Spannungsbogen. Improvisationsübungen. Emotionen erzeugen Emotionen: Gefühle richtig einsetzen, richtige Körperspannung (weder Waschlappen noch total überspannt).

**TK-5717-F** Baumschulenweg  
Ulrike Werber · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 4 x Mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 26.4. bis 17.5.21 · 56,00 € · erm.  
32,00 € · 12 UE

### In jeder Situation kraftvoll sprechen

#### Bewusst natürlich sprechen

Haben Sie auch schon mal daran gedacht, durch professionelles Stimmtraining Ihre persönliche Präsenz zu stärken? Sie werden überrascht sein, wie Sie dadurch im Beruf, in der Familie und im täglichen Handeln Ihre eigene Position besser vertreten können. Sehr einfache und wirkungsvolle Stimm- und Körperübungen (Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanzräume) werden Ihnen ein neues psychosomatisches Verständnis Ihrer Stimme vermitteln. Das wird Ihnen neue Handlungs- und Wirkungsspielräume in den verschiedensten Lebenssituationen, wie z.B. Präsentation, Kunden- oder Vorstellungsgespräch, ermöglichen. Die Materialkosten betragen 2,- €.

**TK-5719-F** Baumschulenweg  
Sven Bernsmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 5.6.21 · 40,00 € · erm. 24,00 €  
· 8 UE

### Vom selbstbewussten Auftritt zur fesselnden Präsentation

#### Eine Weiterbildung für alle, die eingehend an ihrem beruflichen Auftreten arbeiten möchten.

Ob im Kundengespräch, in einem Meeting, bei einer Präsentation in großer Runde oder einem Bewerbungsgespräch, im modernen Berufsleben wachsen die Anforderungen an die Präsenz der Mitarbeiter ständig. Diese Weiterbildung befasst sich mit allen Aspekten, die bei einem wirksamen Auftritt eine Rolle spielen: Was heißt Auftritt, Atem und Stimme, Körpersprache und Geste, Präsenz, Führen und Folgen (roter Faden), klarer Umgang mit Fehlern, Publikumskontakt, Umgang mit Aufregung, Überzeugungsmittel der Rhetorik, erklären statt überreden und anschaulich präsentieren. Ausgangspunkt bildet dabei die persönliche Ausdruckskraft jedes Teilnehmenden. Denn wer den Mut hat, mit den eigenen Stärken und Schwächen zu arbeiten, wirkt überzeugend. Die Weiterbildung vermittelt jedem

Teilnehmenden sein passendes Handwerkszeug, auf das er sich, wenn viel auf dem Spiel steht, verlassen kann.

**TK-5721-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 10 x Do 18.30 bis 20.45 Uhr · 11.2. bis 6.5.21 · 132,00 € · erm.  
72,00 € · 30 UE

### Redetraining

Das Redetraining gibt den Teilnehmenden an 5 Abenden Gelegenheit sich die 4 Grundtypen der Rede zu erarbeiten: Informationsrede, Überzeugungsrede, Anlassrede, Spontanrede Sowohl Form und Inhalt, als auch der überzeugende Vortrag der unterschiedlichen Redetypen stehen im Mittelpunkt des Seminars. Dabei werden folgende Themen bearbeitet: Vorbereitung; Roter Faden; Körpersprache; Atem und Stimme Satzzeichen und Pausen; Publikumskontakt Das Seminar ist praxisorientiert, die Teilnehmenden präsentieren an jedem Abend Redebeiträge, die im Videofeedback gemeinsam reflektiert werden.

**TK-5722-F** Baumschulenweg  
Peter Gößwein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· 5 x Do 18.30 bis 20.45 Uhr · 20.5. bis 17.6.21 · 70,00 € · erm.  
40,00 € · 15 UE · 7-12 Plätze

### Verkaufsgespräche erfolgreich führen - unternehmerischen Erfolg sichern [Xpert pbs]

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern mehr darüber erfahren wollen, wie sie neue Interessenten erreichen können und vor allem auch, wie aus diesen Interessenten neue Kunden werden. Am ersten Tag geht es um die Akquisition und darum, wie Sie Ihre Zielgruppe optimal ansprechen. Hier steht die direkte persönliche Kontaktaufnahme im Mittelpunkt – mit dem Ziel, den für sie wichtigen Gesprächspartner zu erreichen.

Weiterführend wird am 2. Tag des Kurses insbesondere darauf eingegangen, was Sie in einem Verkaufsgespräch beachten sollten, um den Interessenten zu einem kaufenden Kunden zu entwickeln, zu dem Sie eine langfristige Kundenbeziehung aufbauen können. Im Kurs werden sich Ihre Praxisfragen, Vortrag und die Anwendung des Erlernten abwechseln. Vorkenntnisse in der Akquisition oder dem Verkauf sind nicht erforderlich. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Verkaufsgespräche erfolgreich führen". In einer freiwilligen Xpert Prüfung können Sie Ihr erworbenes Wissen zertifizieren lassen.

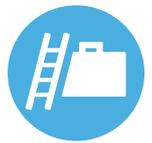
**TK-5726-F** Baumschulenweg  
Christine Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-  
81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 20. bis 21.3.21 · 75,00 € · erm.  
43,00 € · 16 UE

### Telefontraining

#### - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

"Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!"

Den Schlüssel für ein erfolgreiches Telefonat halten Sie in der Hand. Doch was wirkt wie am Telefon und wie telefonieren Sie professionell? Ziel ist es, gelungene und effektive Kommunikation durch besseres Telefonieren zu erreichen. Lernen Sie Ihre eigene Persönlichkeit ins Spiel zu bringen - Ihre Stimme als Erfolgsfaktor! Durch die Schaffung eines positiven Gesprächsklimas und das Erkennen der Bedeutung von Gefühlen am Telefon werden Sie auch schwierige



Gesprächssituationen gut meistern. Sie lernen den Umgang mit Stresssituationen, sowie Gefahren der Kommunikation am Telefon durch Gesprächstechniken und die richtige Wortwahl zu vermeiden. "Schlüpfen" Sie in die Rolle des Anrufers, damit Sie sich in Zukunft freuen, wenn das Telefon klingelt."

Themen:

Kommunikation am Telefon (Was wirkt wie?); Professionalität; Ich- Zustände; Die vier Seiten einer Nachricht; Aktives Zuhören; Ihre Stimme als Erfolgsfaktor; Wortwahl - Das positive Gesprächsklima; Die Bedeutung von Gefühlen am Telefon; Schwierige Gesprächssituationen als Herausforderung gut meistern; Rollenspiele. Das Skript kann für 3,00€ bei der Dozentin erworben werden.

**TK-5727-F** Baumschulenweg  
Anne Jones · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

### Burnout-Prävention

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Denken Sie oft, warum hat der Tag nur so wenige Stunden? Hetzen Sie von Termin zu Termin und haben keine Zeit für eine kurze Atempause? Haben Sie sogar schon erste stressbedingte Symptome und wissen einfach nicht, wie Sie aus dem Hamsterrad austreten sollen?

Dieser Kurs gibt eine Einführung in das Thema Burnout. Was ist ein Burnout (Definition, Ursachen, Entstehung)? Warum stehen Sie da, wo Sie gerade sind? Was sind Ihre eigenen Stressquellen? Da vorbeugen besser als heilen ist, erlernen Sie erste Strategien im Burnout-Präventionsprozess. Das Skript kann für 3,00€ bei der Dozentin erworben werden.

**TK-5729-F** Baumschulenweg  
Anne Jones · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Mo 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.3.21 · 38,00 € · erm. 22,00 € · 8 UE

## Bewerbungstraining

### Überzeugen im Vorstellungsgespräch

Vermutlich kennen Sie Aufregung, Angst, Unsicherheit, wenn Sie an ein Vorstellungsgespräch denken. In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Vorbereitung für ihr persönliches Vorstellungsgespräch. Schwerpunkte sind: Training der Bewerbungssituation mit und ohne Videokamera; Bearbeiten wichtiger "klassischer Fragen" im Vorstellungsgespräch, Analyse des Videotraining; Übungen zur erfolgreichen Körpersprache, zu sicherer Atem- und Stimmführung; Umgang mit schwierigen Fragen, Störungen und Stresssituationen; mental gut eingestellt; Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühles durch Visualisierungsübungen; Anleitung zur Recherche zum Unternehmen und der jeweiligen Stelle; gründliche, systematische Analyse der eigenen Qualitäten und Kompetenzen; Tipps zu den Themen Kleidung, Unterlagen, Anfahrt.

**TK-5732-F** Baumschulenweg  
Ulrike Werber · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 6. bis 7.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Professionelles Bewerbungstraining INTENSIV

- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Um erfolgreich in eine neue Arbeit zu starten, ist es besonders wichtig zu wissen, was aktuell in eine Bewerbung gehört, wie man die Inhalte präsentiert und wie man sich im Vorstellungsgespräch, den eigenen Fähigkeiten entsprechend, verhält. Denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. In diesem Kurs geht es deshalb um die persönliche Analyse, das Kennenlernen und Nutzen unterschiedlichster Wege bei der Stellensuche, sowie die Erstellung einer kompletten und zeitgemäßen Bewerbung. Dabei werden die Bewerbungsbestandteile: Anschreiben, Deckblatt, Lebenslauf und dritte Seite, auch aus Unternehmersicht, betrachtet und nach aktuellem Stand am PC erstellt. Alternative Bewerbungsvarianten wie Flyer, Kurz- oder Initiativbewerbungen werden dabei ebenso betrachtet, wie Onlinebewerbungen und Bewerbungen per E-Mail. Parallel sollen eigene berufliche Stärken und Kompetenzen erkannt und mit aktuellen Jobangeboten abgeglichen werden, wobei alle Möglichkeiten der Jobsuche vorgestellt werden. Zudem betrachten wir verschiedene Auswahlverfahren und werden speziell das Vorstellungsgespräch unter die Lupe nehmen. Anhand von Fallbeispielen wird die Vor- und Nachbereitung sowie die Durchführung, unter Berücksichtigung von Kleidung, Verhaltensregeln und Körpersprache erläutert und ggf. praktisch trainiert. Ferienkurs

**TK-5735-F** Baumschulenweg  
Isolde Stockburger; Peter Esser · VHS Lernzentrum ·  
Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 28.6.  
bis 2.7.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

## Persönlichkeitsentwicklung

### Beruf & Berufung I die eigene Berufung finden

In diesem Kurs klären wir drei Fragen: Was ist meine Berufung, die ich in meiner Arbeit leben will? Wie stelle ich mir mein Arbeitsleben vor? Welcher Beruf passt wirklich zu mir und was wären die nächsten Schritte dahin? Durch Input und Übungen, verschiedene Sinneskanäle ansprechend spüren wir dem nach, was sie wirklich wollen und was Ihnen entspricht. Auf der Basis Ihrer Talente, Potenziale, Interessen und Werte erarbeiten Sie sich ihr persönliches Ziel, das, was sie in ihrem Leben beruflich und privat in Einklang bringen wollen, um im (Arbeits-)leben erfüllt zu sein. Sie werden erkennen, wie viel Sie davon schon leben und erarbeiten was Sie noch wollen. Darauf aufbauend entwickeln Sie Ihr persönliches Bild von der Zukunft. Daraus leiten sich viele Ideen und Möglichkeiten für künftige berufliche Tätigkeitsfelder ab, die wirklich zu Ihnen und Ihren Wünschen passen. Wir reflektieren, was Sie davon wie und welchen Lebensbereichen umsetzen wollen und was die nächsten Schritte sind.

**TK-5736-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.30 bis 16.30 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### Berufliche Beziehungen erfolgreich gestalten - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Um berufliche Beziehungen erfolgreich zu gestalten, gilt es viele



Aspekte zu beachten. Etliche sind uns bewusst, wie eine wertschätzende Kommunikation. Andere Aspekte sind eher unbewusst. Dieser Kurs beleuchtet neben den bewussten auch unbewussten Aspekten und Dynamiken, die unsere Beziehungen und unsere Kommunikation beeinflussen. Gemeinsam erarbeiten wir uns, was uns unterstützt und nutzt und decken das auf, was uns bisher unbewusst hemmt oder behindert, um es dann bewusst zu verändern. Ziel ist eine Investition in langfristig erfolgreiche Beziehungen. Das minimiert Konflikte. In diesem Kurs lernen Sie, was dafür nötig ist und wie Sie das beeinflussen können. Der Kurs bietet darüber hinaus Raum, zur Klärung eigener Fragen und aktueller Probleme zu diesem Thema.

**TK-5737-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 24.6.21 · 107,00 € · erm.  
59,00 € · 24 UE

### **Raus aus der Stressfalle - beruflicher Erfolg mit Leichtigkeit - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Wollen auch Sie effektiv, effizient und möglichst leicht Ihre Ziele erreichen? Häufig ist es doch so: Entweder wir arbeiten hart für unseren Erfolg, was oft mit Stress verbunden ist, oder wir haben nicht den Erfolg, den wir uns wünschen und das trotz Zielen, Strategien und anderen nützlichen Werkzeugen. Die Ursachen für unseren Stress und die Anstrengung liegen in unserem Inneren und sind oft unbewusst. In diesem Kurs kommen Sie im ersten Schritt den Dynamiken auf die Spur, die Sie bisher abgehalten haben, mit Leichtigkeit den beruflichen Erfolg zu realisieren. Es geht um Erkenntnis und Bewusstwerdung von hinderlichen Aspekten, aber auch von bisher ungenutzten Potenzialen und Talenten. Auf dieser Basis, können Sie im zweiten Schritt neue Entscheidungen treffen, neue persönliche Erfolgskonzepte entwickeln und neue Erfahrungen machen. Der Kurs bietet darüber hinaus Raum, zur Klärung eigener Fragen und aktueller Probleme zu diesem Thema.

**TK-5738-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 20. bis 22.4.21 · 107,00 € · erm.  
59,00 € · 24 UE

### **Gemeinsam erfolgreich im Beruf - Beziehungen & Teamdynamik - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Kein Unternehmen kommt heutzutage ohne Teamarbeit aus. Dennoch ist das Zusammenarbeiten im Team oder auch zu zweit nicht automatisch erfolgreich. Oft behindern Kleinigkeiten wie persönliche Befindlichkeiten oder Missverständnisse die Zusammenarbeit. Darüber hinaus verläuft die Zusammenarbeit in Teams oder in gemeinsamen Projekten in Entwicklungsphasen mit ihren eigenen Dynamiken. In diesem Kurs lernen Sie, welche Faktoren ein Team bzw. eine Zusammenarbeit fördern, in welchen Phasen sich Teams entwickeln und wie Sie mit Hindernissen umgehen können. Das befähigt Sie, Klippen zu umschiffen und erfolgreich und effizient zusammenzuarbeiten. Unabhängig davon, ob Sie Teams leiten, oder in Teams arbeiten, ob Sie zu zweit oder mehreren zusammenarbeiten, dieser Kurs wird Ihnen helfen, die Zusammenarbeit wesentlich zu verbessern. Der Kurs bietet darüber hinaus Raum, zur Klärung eigener Fragen und aktueller Probleme zu diesem Thema.

**TK-5739-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Di bis Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 30.3. bis 1.4.21 · 107,00 € · erm.  
59,00 € · 24 UE

## **Projekt- / Büro- / Zeitmanagement**

### **Projekte führen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Die Leitung eines Projekts gehört zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben. An einen Projektleiter werden vielfältige Anforderungen gestellt. Auf Probleme und Risiken im Projektverlauf muss er flexibel reagieren können, ohne das angestrebte Ziel aus den Augen zu verlieren. Neben der Methoden- und Fachkompetenz muss er/sie weitere Rollen ausfüllen: Vorgesetzter, Teamleiter, Verkäufer, Organisator, Berater und Controller. Diese Rollen erfordern verschiedene Kenntnisse und soziale Kompetenzen sowie ein hohes Maß an Flexibilität, die weit über rein planerische Fähigkeiten hinausgeht.

Erarbeitet werden in diesem Seminar vor allem die Anforderungen an Projektleiter als Teamleiter und Kommunikationsmanager. Der Kurs richtet sich an Führungskräfte und Projektmitarbeiter. Themen:

Projektführung (Leadership- und Managementbasiskompetenzen), Teamführung, Anforderungen an eine Führungsperson; Persönlichkeitsmerkmale, Projektteams zusammenstellen, entwickeln und motivieren; Kommunikation in Projekten; Werte, Motivation, Wahrnehmung; Umfeldbedingungen der Führung, Rahmenorganisation; Konfliktmanagement.

**TK-5745-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 13. bis 14.3.21 · 75,00 € · erm. 43,00  
€ · 16 UE

### **Kommunikation in der Projektarbeit**

Die meisten Projekte scheitern immer noch aufgrund mangelhafter Kommunikation. Umfassende und professionelle Kommunikation ist DER Hebel für den Erfolg von Projekten. Mit der Kommunikation steht und fällt die Akzeptanz des Projekts. Sowohl innerhalb des Teams oder Unternehmens als auch im Umfeld des Projektes. Die Stakeholderanalyse und die Kommunikationsplanung sind Instrumente, mit denen im Projektmanagement Chancen und Risiken eines Projektes frühzeitig erkannt und im Sinne des Projekterfolges plan- und steuerbar gemacht werden. Neben den angesprochenen Methodenkenntnissen wird in diesem Kurs vermittelt, was zu einer gelungenen Kommunikation mit dem Projekt(-umfeld) dazu gehört, wer mit wem auf welche Weise kommunizieren sollte und wie man Kommunikationsprobleme und Konflikte vermeiden kann.

Der Kurs richtet sich speziell an Führungskräfte, Kommunikationsverantwortliche und Projektmitarbeiter. Kursthemen: Die Rolle und Kompetenzfelder des Projektleiters; Projektteams zusammenstellen, entwickeln und motivieren; Kommunikationsplanung und Kommunikationsmittel; Regeln der Kommunikation inner- und außerhalb des Teams; Kommunikation mit Projektstakeholdern; Projekt-PR; Projektberichterstattung und - dokumentation, Sitzungs-



management; Verhandlungsführung; Konfliktmanagement in Projekten (Konfliktfelder und -situationen Lösungsstrategien, Konflikte vorbeugen).

**TK-5746-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### **Zeit optimal nutzen - Zeitmanagement [ Xpert pbs ] - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Gehören Sie zu denjenigen, bei denen die Zeit scheinbar nie ausreicht? So vieles ist zu tun! Dabei sind es nicht nur die Aufgaben, die von außen an Sie herangetragen werden. Die Ansprüche, die Sie an sich stellen, erhöhen den Druck. Trotzdem hilft es nicht, noch mehr oder schneller zu arbeiten. Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement zu haben, bedeutet, dass Sie Ihre eigenen Ziele bestimmen. Dies hilft Ihnen, leichter Entscheidungen zu treffen. Sie können die Zeit und Ihre Kräfte bewusst auf die verschiedenen Aufgaben des Tages aufteilen. Eine gute Planung hilft Ihnen, flexibel auf die Anforderungen des Tages zu reagieren. Themen:

Ziele definieren - Prioritäten setzen - konzentriert arbeiten - Delegieren lernen - sich selbst und anderen Grenzen setzen - Sicherung des Transfers in den Alltag. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Zeit optimal nutzen".

**TK-5751-F** Baumschulenweg  
Heike Kobold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Do/Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.4.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### **Das gut organisierte Büro - Büroorganisation**

Sie sind es leid, ständig auf Ihren Schreibtisch oder in Ihrer Ablage die benötigten Unterlagen zu suchen? Rechnungen, Zeitungen, Briefe, schieben Sie die Stapel auf Ihren Schreibtisch auch von einer Seite zur anderen? Sie wollen und brauchen einen gut organisierten Arbeitsplatz? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Sie haben die Gelegenheit ein individuelles Ordnungssystem für Ihren Arbeitsplatz im Büro oder für zu Hause zu entwickeln. Ob Schreibtisch, Archiv oder PC - alles wird nach dem gleichen Prinzip organisiert und Sie finden alles sehr schnell wieder. In diesem Seminar bekommen Sie auch Tipps zum Thema Zeitmanagement, denn eine gute Organisation ist sehr eng mit einem guten Zeitmanagement verbunden.

**TK-5756-F** Baumschulenweg  
Heike Kobold · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 10.00 bis 15.15 Uhr · 13. bis 14.2.21 · 58,00 € · erm. 34,00 € · 12 UE

## **Coaching**

### **Coaching - Grundlagenkurs - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Coaching ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Personen und dient zu deren positiver Veränderung. In diesem Kurs erlernen Sie die Coaching-Grundlagen und werden mit einigen Coaching Methoden vertraut gemacht. Diese werden in Kleingruppen und Paarübungen durchgeführt und somit für Sie erlern- und erlebbar. Offenheit und Bereitschaft sich auf diesen

Prozess einzulassen sind hierfür unabdingbar. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten möchten. Grundlagen der Kommunikation werden vorausgesetzt. Themen:

Was ist Coaching? Abgrenzung zu anderen Verfahren; Anwendungsfelder; Themen und Grenzen; Haltung und Rolle des Coachs; der Coaching Prozess; Zielklärung und Zieldefinition; Systemische Fragetechniken; Arbeit mit dem „Inneren Team“; Wertearbeit, Biografiearbeit, Coaching Tools und Interventionen; Berufsverbände und Zertifizierungen. Für ein Kursbegleitendes Skript sind 4,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

**TK-5763-F** Baumschulenweg  
Andrea Schlösser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 3. bis 7.5.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 UE

### **Coaching - Kompakt Grundlagen und Methoden**

#### **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Coaching begleitet und unterstützt Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, in ihrem Selbstverständnis und in ihrer Selbstorganisation. Dabei orientiert es sich immer an einem Anliegen. In diesem Rahmen hilft ein guter Coach seinem Gegenüber, sich selbst und das eigene Anliegen zu reflektieren, Ziele abzuleiten, neue Perspektiven einzunehmen, eigene Lösungsansätze zu finden und diese in konkreten Schritten auszuprobieren. In diesem Kurs lernen Sie, was gutes Coaching und einen guten Coach ausmachen:

- Coaching-Grundlagen:  
wie Haltung und Rolle des Coachs, Abgrenzung zu anderen Verfahren, Grenzen des Coachings, Coachinganlässe und Themen, Ablauf eines Coachingprozesses, Wirkungszusammenhänge im Coaching, ....  
Dabei werden nicht nur die Grundlagen vermittelt, es wird auch der Raum für Selbstreflexion gegeben.
- Ausgewählte Methoden und Tools:  
wie bspw. Fragetechniken, Interventionen, Arbeiten mit Überzeugungen und Glaubenssätzen, Aufstellungsarbeit, das innere Team, ...  
Dabei werden die Methoden und Tools nicht nur vermittelt, sondern auch selbst geübt, erfahren und erlebt.  
Daher ist Offenheit und die Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen eine Voraussetzung für die Seminarteilnahme

Am Ende wird ein Überblick über Coachinausbildungen, Berufsverbände und Zertifizierungen gegeben. Ein Skript ist bei der Dozentin für 4 € erhältlich.

**TK-5764-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 22. bis 26.3.21 · 175,00 € · erm. 95,00 € · 40 UE

### **Systemisches Coaching**

#### **Veränderungen initiieren – Blockaden lösen - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Der Ansatz des systemischen Coachings hält ein Methodenrepertoire bereit, das unterstützt eingefahrene Denk- und Handlungsmuster kritisch zu beleuchten und Veränderung zu



ermöglichen. Neben den Grundlagen des konstruktivistisch-systemischen Ansatzes lernen Sie Techniken der Gesprächsführung sowie Erlebnis aktivierende Methoden kennen, die Sie in angeleiteten Übungen in Kleingruppen ausprobieren. Gerne können eigene Erfahrungen in die Praxisphase des Seminars eingebracht werden. Das Seminar wendet sich sowohl an Führungskräfte als auch an Mitarbeitende, die Veränderungen in der Teamarbeit anstoßen wollen. Darüber hinaus ist es für all jene interessant, die einen ersten Eindruck davon erhalten wollen, was systemisches Coaching bedeutet.

**TK-5765-F** Baumschulenweg  
Monika Hassenkamp · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 12. bis 16.4.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 UE

### **Teamcoaching - Grundlagen - Webinar** **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Dieser Kurs richtet sich an Coaches, Berater, Führungskräfte, Pädagogen, Team- und Projektverantwortliche sowie Personalverantwortliche, die sich über die Grundlagen des Teamcoachings informieren wollen und selber in der Lage sein möchten, erste Maßnahmen umzusetzen. Ein Team ist dann erfolgreich, wenn jedes einzelne Teammitglied neben der Erledigung seiner Aufgaben sich zugehörig, gesehen und verstanden fühlt. In der Praxis stellt das jedoch oft eine Herausforderung dar. Teamcoaching ist eine Maßnahme, um die Zusammenarbeit im Sinne der gemeinsamen Aufgaben und Ziele optimal zu entwickeln und das Miteinander zu fördern. Themen:

- Anlässe für ein Teamcoaching,
- Abgrenzung zu anderen Verfahren,
- Auftragsklärung, Formen und Ablauf eines Teamcoachings,
- Phasen der Teamentwicklung, Rollenverteilung,
- systemische Sicht und Arbeitsweise,
- Umgang mit Konflikten,
- Interventionsmöglichkeiten,
- Tools und Methoden.

Für ein das Kurs begleitende Skript sind 4,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

**TK-5766-W** Baumschulenweg  
Andrea Schlösser · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 11. bis 15.1.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 40 UE

### **Beziehungs-Coaching** **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

In privaten, wie auch in beruflichen Beziehungen sind Menschen immer auch mit sich selbst, mit den eigenen Vorstellungen, Erwartungen, Erfahrungen und Handlungsstrategien konfrontiert. Im Gegensatz zu dem Verhalten der Anderen können wir diese reflektieren, verstehen und ggf. ändern. Hier setzt Beziehungs-Coaching an. In diesem Kurs lernen Sie die Beziehungsphasen mit ihren spezifischen Herausforderungen kennen. Sie erlernen, wertvolle Methoden und Tools, wie mit diesen Herausforderungen umgegangen werden kann, denn in jeder Herausforderung steckt ein Lösungsansatz, der nicht nur die Beziehung weiterbringt, sondern auch die persönliche Weiterentwicklung fördert. Dabei werden die Methoden und Tools nicht nur vermittelt, sondern auch selbst geübt, erfahren und erlebt. Daher ist Offenheit und die Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen eine Voraussetzung für die

Seminarteilnahme. Die Zielgruppe dieses Kurses sind sowohl Menschen, die ihre eigenen Beziehungen verbessern wollen, als auch Coaches, Heilpraktiker, o.ä., die ihr Wissen in Bezug auf Beziehungs-Coaching erweitern möchten. Da dieser Kurs auf das Beziehungs-Coaching fokussiert, werden die allgemeinen Coaching-Grundlagen nur kurz angerissen. Ein Skript ist bei der Dozentin für 3,50 € erhältlich.

**TK-5769-F** Baumschulenweg  
Astrid Dehnel · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Di bis Fr 9.00 bis 16.00 Uhr · 2. bis 5.2.21 · 142,00 € · erm. 78,00 € · 32 UE

### **Teams erfolgreich entwickeln und leiten [ Xpert pbs ]** **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Die Bedeutung der Team- und Gruppenarbeit für die erfolgreiche Aufgabenbewältigung in Unternehmen und Organisationen steigt ständig. In der Einheit von Theorie und praktischen Übungen (Teamtraining durch "learning by doing") bearbeiten Sie folgende Themen:

Gruppendynamische Prozesse, Kooperationskompetenz und Fähigkeit zur Selbstanalyse, Problemlösungsstrategien und Motivation bei der Teamarbeit, Strukturierung und Visualisierung von Gruppengesprächen, Diskussionssteuerung in Teamsitzungen. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Teams erfolgreich entwickeln und leiten". In einer freiwilligen Xpert - Prüfung können Sie Ihr erworbenes Wissen zertifizieren lassen.

**TK-5771-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mi/Do 9.00 bis 16.00 Uhr · 28. bis 29.4.21 · 72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

### **Kommunikationstechniken für Beruf und Alltag**

Wie können Sie Gesprächssituationen positiv beeinflussen? Wie klären oder vermeiden Sie Missverständnisse? Wie können Sie sich besser und sicherer ausdrücken, sich verständigen, von sich überzeugen? Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen? Wir üben wirkungsvolle Kommunikationstechniken wie Aktives Zuhören, Konstruktive Kritik und der Umgang mit Vorwürfen und Grenzverletzungen in praxisnahen Situationen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Praxisbeispiele und Situationen einzubringen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine gute Grundlage, die Kommunikation in Ihrem Privatleben und Berufsalltag zu verbessern.

**TK-5775-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 12. bis 13.6.21 · 74,00 € · erm. 42,00 € · 16 UE

## **Mediation**

### **Mediation - Grundlagenkurs** **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Die Mediation ist ein strukturiertes und konstruktives Konfliktlösungsverfahren. Ziel der Mediation ist es, eine einvernehmliche und außergerichtliche Lösung eines Konfliktes zu erreichen. Lernen Sie die Grundlagen der Mediation kennen, üben Sie Elemente und führen Sie eine Mediation im Rollenspiel



durch. Reflektieren Sie Ihr eigenes Konfliktverhalten und nutzen Sie Ihr neues Wissen in Ihrem Alltag. Themen: Haltung und Rolle des Mediators, Inhalte und Grenzen der Mediation, Konfliktdefinition, Konfliktenstehung, Zirkularität von Konflikten, Eskalationsstufen eines Konflikts, Die Phasen der Mediation, Fragetechniken, Gewaltfreie Kommunikation, Techniken der Gesprächsführung, Interventionsmöglichkeiten, Mediationsgesetz, Mediationsvereinbarung, Ausbildungen und Zertifizierungen.

Für ein das Kurs begleitende Skript sind 4,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

**TK-5778-F** Baumschulenweg  
Andrea Schlösser; Kristin Seebeck · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 15. bis 19.3.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 U

#### **TK-5778-W - Webinar**

Andrea Schlösser; Kristin Seebeck · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 24. bis 28.5.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 UE

### **Konfliktvermittlung durch Mediation**

#### **Konflikte konstruktiv lösen**

#### **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

Konflikte sind menschlich – ob im privaten oder im beruflichen Alltag. Sie konstruktiv auszutragen und dafür zu sorgen, das Lösungswege sichtbar werden und Vereinbarungen für ein entspanntes Miteinander getroffen werden können, dafür bietet Mediation als Rahmen der Konfliktvermittlung ein Methodenrepertoire an, das Sie in diesem Seminar kennen lernen und praxisorientiert einüben. Neben Methoden der Gesprächsführung wie bedürfnisorientiertes Zuhören, kontrollierter Dialog sowie lösungsfokussiertes Fragen lernen sie auch erlebnisaktivierende Methode wie das innere Team kennen. Sie werden eingeführt in die Grundlagen der Konfliktanalyse und der Konfliktdeeskalation.

**TK-5779-F** Baumschulenweg  
Monika Hassenkamp · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 17. bis 21.5.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 UE

### **Konfliktmanagement [ Xpert pbs ]**

Die Lösung von Konflikten mit Kollegen, mit Vorgesetzten oder zwischen verschiedenen Gruppen erfordert ein hohes Maß an Kommunikationskompetenz. In diesem Seminar entwickeln Sie Fähigkeiten, um auftretende Konflikte fach- und sozialkompetent zu erkennen, zu beurteilen und zu lösen. Kursinhalte: Konflikte und deren Eskalationsstufen, analytische und problemorientierte Konfliktlösungstechniken, Einsatz von Mediation. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Konflikte in Gruppen erkennen und lösen".

**TK-5781-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 27. bis 28.2.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### **Schwierige Gespräche vorbereiten und führen**

Bei Ihnen steht ein schwieriges Gespräch an? Möchten Sie Konfliktsituationen, ob privat oder im Beruf, gerne erfolgreicher und mit weniger Bauchschmerzen klären können? In diesem Kommunikationskurs lernen Sie anhand einer leicht

verständlichen Struktur, wie Sie sich inhaltlich auf ein Konfliktklärungsgespräch vorbereiten können. Sie lernen u.A., wie Sie auch persönliche und emotionale Ebenen ansprechen und dabei sachlich und verständlich bleiben können. Dazu gibt es eine kurze Einführung in die konstruktive Kritik. Sie haben dann die Gelegenheit, Ihr vorbereitetes Gespräch anhand eines Gesprächsleitfadens mit einem Übungspartner durchzuführen. Zur Ihrer inhaltlichen Vorbereitung und dem Gespräch erhalten Sie ausführliches Feedback vom Kursleiter. Sie haben die Möglichkeit, mit einem eigenen Thema zu arbeiten, sind dazu aber nicht verpflichtet.

**TK-5782-F** Baumschulenweg  
Peter Esser · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 8. bis 9.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

### **Besprechungen erfolgreich moderieren [ Xpert pbs ]**

Für Arbeitstreffen, Teamsitzungen, die Planung von Events oder Aufträgen - überall greift die Moderationsmethode. Das Grundrezept für jede gelungene Moderation lautet "80 % Präparation und 20 % Inspiration". Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg. Das Seminar ist praxisnah: Sie werden durch alle Stufen des Moderationskreislaufs geleitet und probieren alle Schritte mit anschließendem Feedback selbst aus - gern anhand von Themen aus Ihrer eigenen Arbeitswelt. Aus dem Kursinhalt: Spielregeln für die Steuerung von Gruppenprozessen, Visualisierungstechniken, Entwickeln eines Moderationsplanes für einen konkreten Praxisfall. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Besprechungen erfolgreich moderieren".

**TK-5791-F** Baumschulenweg  
Gabriele Kobs · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Sa/So 9.00 bis 16.00 Uhr · 29. bis 30.5.21 · 75,00 € · erm. 43,00 € · 16 UE

## **Tastschreiben**

### **Tastschreiben am Computer - Intensivkurs**

#### **- als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -**

In diesem Tastschreibkurs wird das Schreiben aller Buchstaben inkl. Großschreibung, Ziffernreihe und Sonderzeichen (alphanumerische Tastatur) erarbeitet. Sie werden nach einem fest eingprägten und gewohnheitsmäßig gebrauchten Fingersatz sicher die Tastatur beherrschen und dabei zunächst eine Schreibgeschwindigkeit von mindestens 40 bis 60 Anschlägen pro Minute erreichen. Außerdem lernen Sie die DIN 5008 "Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung" kennen und werden mit einigen Grundfunktionen des Textverarbeitungsprogrammes Word 2016 vertraut gemacht. Für die Kursunterlagen sind bei der Dozentin 3 € zu entrichten.

**TK-5901-F** Baumschulenweg  
Undine Weiler · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · Mo bis Fr 9.00 bis 14.15 Uhr · 1. bis 5.2.21 · 133,00 € · erm. 73,00 € · 30 UE

### **Tastschreiben am Computer - Grundkurs**

In diesem Grundkurs wird das Schreiben aller Buchstaben inkl. Großschreibung erarbeitet. Sie werden nach einem fest



eingepprägten und gewohnheitsmäßig gebrauchten Fingersatz sicher die Tastatur beherrschen und dabei zunächst eine Schreibgeschwindigkeit von mindestens 40 - 60 Anschlägen pro Minute erreichen. Wir empfehlen Ihnen, im Anschluss an den Grundkurs, das Training bzw. den Aufbaukurs, zu absolvieren, damit Sie Ihre Texte, Briefe etc. mit allen Ziffern und Zeichen fließend und richtig (nach der DIN 5008 "Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung") schreiben können. Für die Kursunterlagen sind bei der Dozentin 3 € zu entrichten.

**TK-5902-F** Baumschulenweg  
Undine Weiler · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
· Mo bis Mi 9.00 bis 15.00 Uhr · 26. bis 28.4.21 · 90,00 € · erm.  
50,00 € · 20 UE

### Tastschreiben am Computer in 6 Stunden

Das System für beschleunigte Lehr- und Lernmethoden basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung. Das gesamte Tastaturfeld wird zunächst mental über Farben und Bilder erschlossen, und im zweiten Teil jedes Lernabschnitts wird praktisch am PC trainiert. Alle Sinne werden dabei angesprochen - ein Lernerlebnis der besonderen Art! Nach dem Kurs wissen Sie, welcher Finger welche Taste bedient, und können - natürlich zunächst noch langsam - blind und richtig schreiben. Anschließend kommt es auf Sie an: Anhand vorgegebener Übungen und eigener Texte trainieren Sie zu Hause Ihre Schreibsicherheit und steigern Ihre Schreibgeschwindigkeit. Im Kurs arbeitet jede/r mit vier Lernheften ("Computerschreiben in 4 Stunden"), die Sie zum ersten Kurstermin für insgesamt 20,00 € von der Kursleiterin erhalten (bitte mit Bargeld bezahlen).

**TK-5911-F** Baumschulenweg  
Katja Thal · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 ·  
Do/Fr 18.00 bis 21.15 Uhr · 20. bis 21.5.21 · 38,00 € · erm.  
22,00 € · 8 UE

### Tastschreiben am Computer in 10 Stunden

Im 10-Finger-Tastschreibkurs lernen Sie an 2 Tagen das 10-Finger-Schreiben. Die Methode "ritter-magic-typing" beruht auf Gedächtnistechniken (Gehirn gerechtes Lernen). Das Unterrichtsmaterial (Arbeitsheft, Übersichtskarte, Lernsoftware) wird bei der Kursleiterin zum Preis von 25 € erworben. Bitte mit Bargeld bezahlen. Der Kurs ist insbesondere auch für Schüler/-innen und Studenten/innen geeignet.

**TK-5912-F** Baumschulenweg  
Bianca Kliese-Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Sa/So 9.00 bis 14.15 Uhr · 24. bis 25.4.21 · 58,00 € ·  
erm. 34,00 € · 12 UE

**TK-5913-F** Baumschulenweg  
Bianca Kliese-Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Mo/Di 9.00 bis 14.15 Uhr · 28. bis 29.6.21 · 55,00 € ·  
erm. 31,00 € · 12 UE

**TK-5914-F** Baumschulenweg  
Bianca Kliese-Müller · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · Do/Fr 9.00 bis 14.15 Uhr · 22. bis 23.7.21 · 55,00 € ·  
erm. 31,00 € · 12 UE

## Stenografie

### Stenografie I: Verkehrsschrift - Trainingskurs

Der Kurs bietet Teilnehmern mit Grundkenntnissen vielfältige Übungsmöglichkeiten. Zeichen, Kürzel und Schreibregeln werden wiederholt und in Texten geübt. Diese Texte können auch in verschiedenen Geschwindigkeiten angesagt werden. Nach Absprache mit den Teilnehmern können die Schwerpunkte flexibel gesetzt werden.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: 1 Stenoblock,  
2 Stenobleistifte (2 B), 1 Bleistiftanspitzer, möglichst 1  
Stenofüllhalter, 2 Vier-Linien- Schreibraum-Stenohefte  
Voraussetzung: Stenografie - Verkehrsschrift

**TK-5932-F** Baumschulenweg  
Dr. Ursula Enderle · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 8 x Mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 19.4. bis 14.6.21 · 107,00  
€ · erm. 59,00 € · 24 UE

### Stenografie II: Eilschrift - Trainingskurs

In Trainingskurs werden die Kenntnisse der Eilschrift wiederholt und gefestigt. Es wird mit Geläufigkeitsübungen und Diktieren von zusammenhängenden Texten in unterschiedlichen Geschwindigkeiten die Silbenleistung pro Minute systematisch gesteigert. Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Schreibmaterialien (soweit verfügbar: Stenobleistift 2B, Vier-Linien-Stenoheft und Stenoblock). Voraussetzung: Stenografie II: Eilschrift - Basiskurs

**TK-5933-F** Baumschulenweg  
Jana Bindemann · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 8 x Mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 14.4. bis 9.6.21 · 107,00 €  
· erm. 59,00 € · 24 UE

## XPert-Zertifikate / Prüfungen

### QUALIFIZIERUNG MIT SYSTEM - Abschluss mit ZERTIFIKAT

Viele Kurse unseres Programms tragen das Symbol der bundesweiten Xpert – Qualifizierungs- und Zertifikatssysteme der deutschen Volkshochschulen. Einen Gesamtüberblick über Xpert erhalten Sie unter [www.xpert-zertifikate.de](http://www.xpert-zertifikate.de)

Die Marke Xpert“ steht für anspruchsvolle Lehrinhalte und aussagekräftige Zertifikate. Alle Xpert-Lehrgangssysteme bestehen aus einzelnen Bausteinen (Modulen), aus denen Sie diejenigen wählen können, die Ihren Voraussetzungen und Ihren Zielen entsprechen. Für jeden Baustein gibt es sowohl Kurse als auch zugehörige Prüfungen. Die Kurse orientieren sich inhaltlich an bundesweit gültigen und qualitätsgeprüften Rahmenplänen mit detaillierten Lernzielkatalogen, die Sie über unsere Website [www.vhstk.de](http://www.vhstk.de) downloaden können. Für jeden Baustein steht eine spezielle Schulungsunterlage zur Verfügung, die auf den Rahmenplan und die entsprechende Prüfung abgestimmt ist. Nach einem Xpert-Kurs können Sie an unserer Volkshochschule auch die zugehörige Prüfung ablegen. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Um Ihr Computer-Wissen zertifizieren zu lassen, können Sie an einer Prüfung auch teilnehmen, ohne einen Kurs zu besuchen. Alle Prüfungen sind schriftliche Prüfungen bzw. Prüfungen am PC. Zur Prüfungsvorbereitung stehen unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de) entsprechende Musterprüfungen zur Verfügung. Kursbegleitende Lehrbücher können sie erwerben unter [www.herd.de](http://www.herd.de). Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Xpert-Zertifikat, das Ihre Leistung konkret ausweist (per Punktzahl und Note). Wenn Sie mehrere



Einzelabschlüsse sammeln, werden Gesamt- und Masterzertifikate ausgestellt. Dafür gelten bestimmte Regeln und Fristen – die Details sind bei den einzelnen Xpert-Systemen beschrieben. Das Prüfungsentgelt beträgt 33,00 € (Xpert pbs); 43,00 € (Xpert ECP) oder 45,00 € (Xpert Business) und kann nicht ermäßigt werden.

**XPERT –EUROPÄISCHER COMPUTERPASS**

Für jeden Baustein erhalten Sie nach erfolgreicher Prüfung ein Einzelzertifikat. Nach bestandenen Prüfungen in drei Bausteinen Ihrer Wahl erhalten Sie das Gesamtzertifikat Xpert – Europäischer ComputerPass“, mit nochmals zwei weiteren Prüfungen in Bausteinen Ihrer Wahl den Abschluss Xpert – Europäischer ComputerPass Master“. Alle Prüfungen finden am Computer statt. Die Frist, in der die Einzelabschlüsse erworben sein müssen, beträgt für jeden Pass 1,5 Jahre, also für den Xpert – Master“ 3 Jahre.

**XPERT – BUSINESS**

Die Bausteine Finanzbuchführung 1 und 2 bieten wir in einem Kompaktkurs oder je einem Kurs an. FiBu 1 dient zur Grundlagenprüfung oder zur Prüfung für den Baustein 2. Nach erfolgreichen Prüfungen in den Bausteinen FiBu 2 und 3 erhalten Sie den Abschluss Xpert – Business – Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“, in den Bausteinen Lohn und Gehalt 2 und 3 den Abschluss Xpert – Business – Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“. Mit guten Prüfungsnoten im Baustein 1 können Sie hier jeweils die Note des Gesamtabchlusses verbessern. Das Zertifikat Xpert – Business Master“ erwerben Sie mit insgesamt acht Einzelabschlüssen. Kurse zu weiteren Xpert – Business-Bausteinen finden Sie im Programm der Berliner

Volkshochschulen unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de). Durch Kombinationen der Module des Qualifizierungssystems können Sie weitere Abschlüsse erwerben.

**XPERT – PERSONAL BUSINESS SKILLS**

Für jeden Baustein erhalten Sie nach erfolgreicher Prüfung ein Einzelzertifikat. Nach bestandenen Prüfungen zu drei Einzelbausteinen aus mindestens zwei verschiedenen Kompetenzbereichen erhalten Sie das Zertifikat Xpert – personal business skills“. Zwei weitere Einzelabschlüsse (davon mindestens einer aus einem dritten Kompetenzbereich) führen zu Xpert – personal business skills pro“. Die aktive Teilnahme an einem Abschlussworkshop bringt Sie zum Abschluss „Xpert – personal business skills master“. Der Baustein „Overhead-Folien und Bildschirmshows“ wird abgedeckt durch den Abschluss des Bausteins Präsentation“ des Xpert – Europäischer ComputerPass“.

**XPERT-Prüfungen**

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den gewünschten Baustein für die Prüfung an.**

**Prüfung Xpert Europäischer Computerpass**

Bausteine:

Word; Excel; Powerpoint; Access; Outlook

**TK-9101-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 22.1.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

**TK-9102F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 26.2.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung



**TK-9103F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 26.3.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

**TK-9104F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 30.4.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

**TK-9105F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 28.5.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

**TK-9107F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.7.21 · 45,00 € · erm. 45,00 €

## Prüfung Xpert - personal business skills

Bausteine:

Projekte organisieren; Zeit optimal nutzen; Wirksam vortragen; Erfolgreich verhandeln; Konflikte lösen

**TK-9201-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 22.1.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

**TK-9202-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 26.2.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

**TK-9203-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 26.3.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

**TK-9204-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 30.4.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

**TK-9205-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 28.5.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

**TK-9207-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.7.21 · 35,00 € · erm. 35,00 €

## Prüfung Xpert Business

Bausteine:

Finanzbuchführung 1; Finanzbuchführung 2; Lohn- und Gehalt 1; Lohn- und Gehalt 2; Bilanzierung; Controlling; EÜR, Finanzwirtschaft; Personalwirtschaft; Kostenleistungsrechnung; Steuerpraxis

**TK-9301-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.1.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9302-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.2.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9303-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.3.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9304-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.4.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9305-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.5.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9307-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.7.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

## Prüfung Xpert Business - EDV

Bausteine:

Lexware; Datev

**TK-9401-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.1.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9402-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.2.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9403-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.3.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9404-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.4.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9405-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.5.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

**TK-9407-F** Baumschulenweg  
Fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.7.21 · 49,00 € · erm. 49,00 €

## - Onlinekurse -

### Microsoft Word

#### Grundlagen - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

Hier lernen Sie anhand vieler Beispiele und Übungen Grundkenntnisse über die Standardfunktionen eines modernen Textverarbeitungsprogramms. Themen:

- Eingabe, Korrektur, Verschieben und Kopieren, Suchen und Ersetzen sowie Drucken von Texten,
- Formatierung von Zeichen, Absätzen und Seiten, Kopf und Fußzeilen, Seitennummerierung, Tabulatoren, Nummerierungen und Aufzählungen,
- Tabellen erstellen und formatieren,
- mehrspaltige Dokumente,
- AutoText, AutoKorrektur,
- Serienbriefe, Geschäftsbriefe nach DIN 5008.

Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Textverarbeitung Basics". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Computer-Basiskonntnisse

#### TK-5114-2016 \* TK-5114-2019

Cornelia Bertl · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

#### Professionelle Techniken - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

Dieser Kurs befähigt Sie, fortgeschrittene Word-Funktionen sicher und selbstständig zu nutzen. Sie lernen Automatisierungsmöglichkeiten kennen und nutzen, wie sie z.B. für den anspruchsvollen Seriendruck und für die Arbeit mit längeren Dokumenten unverzichtbar sind. Themen:

Formatvorlagen, Dokumentverwaltung, Grafik und Zeichnen; Dokumentenvorlagen und Formulare; Qualifizierte Seriodokumente; Arbeiten mit großen Dokumenten  
Vorkenntnisse: Gute Wordgrundlagenkenntnisse sind Voraussetzung für die Absolvierung des Aufbaukurses.

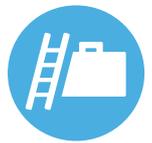
#### TK-5124-2016 \* TK-5124-2019

Cornelia Bertl · Mo 9.00 bis 15.00 Uhr · 4. bis 5.1.21 · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE · 1-10 Plätze

#### Erstellung von Facharbeiten - Onlinekurs

Dieser Onlinekurs richtet sich an Personen, die wissenschaftliche Arbeiten in Form von Praktikums-, Haus-, Fach- und Seminar- sowie Bachelor- oder Masterarbeiten erstellen müssen. Dabei haben die eventuellen Vorgaben der jeweiligen Institutionen an die Gestaltung der wissenschaftlichen Arbeit grundsätzlich oberste Priorität. Lediglich was nicht geregelt ist, lässt dem Schreiber eine „gewisse“ Freiheit in der Anwendung. Ziel dieses Kurses ist es, bestimmte formale Elemente einer wissenschaftlichen Arbeit aufzugreifen, deren Umsetzung in WORD zu beschreiben, in Übungen zu praktizieren und zu festigen. Themen:

- Aufbau und Struktur einer wissenschaftlichen Arbeit



- Besondere Elemente wie beispielsweise Eigenständigkeitserklärung
- ausgewählte Schreibregeln der DIN 5008
- Einrichtung des WORD-Ausgangsdokuments unter Anwendung der grundlegenden Formatierungen, wie z. B. Schrift-, Absatz- und Seitenformaten
- Erstellen anspruchsvoller Formatierungen, wie z. B. verschiedenartiger Seitenzahlen, Fußnoten, Grafiken, Tabellen
- Automatisierte Beschriftung von Bildern, Tabellen und Abbildungen
- Erfassen von Quellen (nach ISO-Norm)
- Erstellen von Inhalts-, Abbildungs- und Quellenverzeichnissen auf der Grundlage von Formatvorlagen
- Zusatz: Aufbau von Schlagwort (Index)-Verzeichnissen

Empfehlenswert ist es, diesen Kurs in der noch stressfreien Vorbereitungszeit einer Facharbeit zu absolvieren, um folgend den Kopf für die inhaltliche Bearbeitung des entsprechenden Themas frei zu haben. Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse WORD

#### TK-5130-2016 \* TK-5130-2019

Uwe Hüller · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

### Microsoft Office 365

#### Microsoft Office 365 Business kompakt - Onlinekurs

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Office-Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen bzw. halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen zur Verfügung gestellt. Anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven Umgang mit den Programmen, kombinieren diese und machen sich fit für den Arbeitsalltag. ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

#### \* EXCEL

- relative, absolute und gemischte Bezüge,
- mehrdimensionale Bezüge, Namen
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
- wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

#### \* POWERPOINT

- Merkmale guter Präsentationen,
- strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme,
- SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referentenansicht, Animationen,
- Folienübergänge, Zoom

#### \* WORD

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen,
- WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine,

- Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

#### \* OUTLOOK

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine,
- Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Kenntnisse

#### TK-5135

Olaf Hartmann · 250,00 € · erm. 130,00 € · 60 UE

### Microsoft Office 365 Business XL - Onlinekurs

ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

#### \* EXCEL

- relative, absolute und gemischte Bezüge,
- mehrdimensionale Bezüge, Namen
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
- wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

#### \* POWERPOINT

- Merkmale guter Präsentationen,
- strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme,
- SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referentenansicht, Animationen,
- Folienübergänge, Zoom

#### \* WORD

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen,
- WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine,
- Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

#### \* OUTLOOK

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine,
- Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Kenntnisse

#### TK-5135

Olaf Hartmann · 377,00 € · erm. 197,00 € · 90 UE

### Microsoft Excel

#### Grundlagen - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

Beispiele und Übungen vermitteln Ihnen in diesem einwöchigen Intensivkurs Kenntnisse über Standardfunktionen eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms. Themen: Erstellen und Verwenden von Arbeitsmappen, Eingeben und Bearbeiten von Daten, Verwenden von Formeln und häufig benötigten Funktionen (einschließlich WENN und SVERWEIS), relative und absolute Adressierung, Verwenden von Namen,



Zellformatierung, Standard- und benutzerdefinierte Zahlenformate, Drucken von Arbeitsblättern, Erstellen und Formatieren von Diagrammen. Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Tabellenkalkulation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: gute Computer-Grundkenntnisse.

### **TK-5154-2016 \* TK-5154-2019**

Uwe Hüller 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

#### **Professionelle Techniken - Onlinekurs**

In diesem Kurs systematisieren, vertiefen und erweitern Sie vorhandene Excel-Grundkenntnisse über Kernthemen der Tabellenkalkulation. Ziel ist die sichere und anspruchsvolle Nutzung von Excel-Funktionen für die praktische Arbeit. Themen:

- Auffrischung von Basiswissen;
- Mustervorlagen,
- umfangreiche Mappen, deren Verknüpfungen sowie Auswertungen
- spezielle Diagramme
- Auswertungen von Tabellen - beispielsweise mit Teilergebnissen, Pivottabellen, Auto- und Spezialfiltern
- Was-Wäre-Wenn-Analysen (Solver, Szenario-Manager);
- Datenaustausch mit anderen Anwendungen;
- Grundlagen der Makroprogrammierung

### **TK-5160-2016 \* TK-5160-2019**

Uwe Hüller · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

#### **Übungs- und Auffrischkurs - Onlinekurs**

Dieser Onlinekurs richtet sich an alle, die Ihre vorhandenen Excel- Kenntnisse auffrischen, anhand von Übungsbeispielen Ihre Fähigkeiten weiter festigen oder sich auf eine Prüfung (z.B. Europäischer Computerpass, IHK-Prüfung) vorbereiten wollen. Der Kurs ist als Einsteigerkurs nicht empfehlenswert! Besonders geeignet ist dieser Kurs beispielsweise nach dem Besuch eines VHS-Kurses um unter Anleitung weiter zu üben - ohne nochmals die gesamte Theorie zu bearbeiten. Zu jedem Übungsgebiet stehen eine exakte Aufgabenstellung, eine Excel-Ausgangsdatei und ein Lösungsvorschlag zur Verfügung. Das notwendige Fachwissen wird kurzgefasst als Skript zur Verfügung gestellt.

Themen:

- Aufbau von Tabellen
- Änderung in vorhandenen Mappen
- Formatierung von Texten und Zahlen einschl. Anwendung von benutzerdefinierten und bedingten Formaten;
- Arbeiten mit relativen und absoluten Formeln
- Nutzung einfacher mathematischer und statistischer Funktionen
- Zusammenfassung weiterer Bearbeitungsmöglichkeiten,
- Sortieren nach mehreren Kriterien
- Schützen von Tabellen
- Druckvorbereitungen
- Nutzung von Datums- und Zeitfunktionen,
- beispielsweise zum Aufbau bzw. zur Auswertung von Arbeitszeit-, Lieferanten- und Buchhaltungstabellen
- Arbeiten mit Namen in Tabellen;
- Einsatz von verweisenden und logischen Funktionen

(SVERWEIS, WVERWEIS, WENNFEHLER, WENN....)

- Auswertung von Tabellen mit definierten Bereichen (Tabellen)
- Autofiltern sowie benutzerdefinierten Filtern
- Aufbau und Anpassung von Diagrammen
- Übernahme der Ergebnisse zu anderen Programmen

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse.

Der Kurs schließt mit einer Abschlussübung ab, welche vom Tutor bewertet und auf der Teilnahmebescheinigung eingetragen wird.

### **TK-5165-2016 \* TK-5165-2019**

Uwe Hüller · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

#### **Professionelles Arbeiten mit Pivot-Tabellen - Onlinekurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle Excel-Nutzer, welche statistische Auswertungen von Daten vornehmen müssen. Dazu ist das Erstellen von und Arbeiten mit Pivot-Tabellen die ideale Methode. Dieser Kurs richtet sich an alle Anwender, welche bisher noch nicht mit Pivot- Tabellen gearbeitet haben, da die Erstellung dieser im ersten Kapitel behandelt wird. Sollte man bereits mit Pivot-Tabellen gearbeitet haben, so werden die darauf aufbauenden Kapitel viele neue und moderne Möglichkeiten sowie Varianten der Nutzung aufzeigen. Themen:

- Erstellen von empfohlenen sowie individuellen Pivot-Tabellen
- nachträgliche Sortierung, Formatierung und Aktualisierung
- Filtern in Pivot-Tabellen
- Einfügen von Datenschnitten und Zeitachsen
- individuelle Berechnungsmöglichkeiten sowie Erstellung berechneter Elemente und Felder
- Gruppierung von Pivot-Tabellen
- Nutzung von Ergebnissen außerhalb der Pivottable (Funktion PIVOTDATENZUORDNEN)
- Erstellung von Pivot-Diagrammen (PivotCharts)

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Excel

### **TK-5170-2016 \* TK-5170-2019**

Uwe Hüller · 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

#### **Arbeiten mit Power-Pivot-Tabellen - Onlinekurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle Excel-Nutzer, welche Daten aus anderen Programmen in Excel auswerten müssen. Mögliche Datenquellen dazu können beliebige Datenbanken (wie beispielsweise Access, Oracle, SQL-Server), DATEV-Anwendungen, SAP-Daten, jegliche CSV-Dateien (trennzeichen-getrennte Daten) und viele weitere Datentypen sein. Selbstverständlich kann man mittels PowerPivot- Tabellen auch „normale“ Excel-Dateien komfortabel auswerten. In diesem Kurs werden die speziellen Möglichkeiten von PowerPivot- Tabellen sowie die Datenübernahme zu diesen thematisiert. Folgend werden die Daten einschließlich zusätzlicher berechneter Felder für die einfachen Pivot-Tabellen aufbereitet. Themen:

- Vergleich und Einsatzmöglichkeiten von Pivot- und PowerPivot-Tabellen
- Datenübernahme zu PowerPivot (am Beispiel von Daten aus Excel, Datenbanken und diversen CSV-Dateien)
- PowerPivot-Tabellen aufbereiten, bearbeiten und formatieren
- Beziehungen zwischen PowerPivot-Tabellen erstellen und verwalten
- Einsatz von berechnete Spalten sowie berechneten Feldern (Measures), Nutzung zusätzlicher DAX-Funktionen



- weitere Funktionen: Hierarchien erstellen - Datumstabellen aufbauen - grafische Vergleiche mit KPI (Key Performance Indicator)

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Excel sowie Grundlagenkenntnisse im Aufbau und Nutzung von Pivot-Tabellen

#### TK-5175-2016 \* TK-5175-2019

Uwe Hüller · 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

#### Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen - Onlinekurs

Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling? Themen:

- Automatisieren von Routearbeiten durch Autoausfüllen
- wichtige Short-Cuts
- Gezielte Anwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen in Formeln und Funktionen, Namen
- Wichtige Funktionen u.a. verschachtelte Logikfunktionen (WENN, UND, ODER), SVERWEIS, ...
- Gruppieren von Arbeitsblättern und mehrdimensionale Bezüge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Prozent- und Zinsrechnung - dynamische Investitionsrechnung
- Kundenzufriedenheit, Make or Buy
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Datentabelle, Zielwertsuche, Solver
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Pivot-Tabellen
- Abfragen, Steuerelemente
- Makros aufzeichnen und benutzen, VBA-Code verändern und erstellen

Vorkenntnisse: betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel- Grundkenntnisse

#### TK-5180-2016 \* TK-5180-2019

Olaf Hartmann · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

#### Excel Buisness XL - Onlinekurs - Onlinekurs

Sie benötigen Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Kosten- und Leistungsrechnung, Buchhaltung, Finanzierung, Marketing oder Controlling. In diesem Kurs lernen Sie, ihre Daten effizient auszuwerten und in aussagekräftigen Dashboards darzustellen, um Managemententscheidungen zügig zu treffen. Themen:

- Automatisieren von Routearbeiten
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- Wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen (WENN, UND, ODER), SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, ...
- komplexe Formeln und Funktionen
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts
- Datenanalyse, Auswertung großer Datenmengen
- Gruppieren von Arbeitsblättern und mehrdimensionale Bezüge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Prozent- und Zinsrechnung - dynamische Investitionsrechnung
- Kundenzufriedenheit, Make or Buy
- Break-Even- und ABC-Analyse, Portfolio-Analyse
- optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung
- spezifische Deckungsbeiträge, Engpassrechnung
- Betriebsabrechnungsbogen, Äquivalenzziffernkalkulation
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Kartendiagramme, Verbunddiagramme, Sparklines
- besondere Diagramme, Projekt-Karten, Special Effects
- Exkurs: Gestalten mit PowerPoint
- dynamische Diagramme, Datenschnitte, Steuerelemente
- Dashboards dynamisch gestalten
- Datentabelle, Zielwertsuche, Solver
- Abfragen aus Dateien, Ordern, Datenbanken und demInternet
- Makros aufzeichnen und benutzen
- VBA-Code verändern und erstellen
- wichtige Short-Cuts, viele Tipps und Tricks

Der Kurs richtet sich insbesondere an Mitarbeiter/innen in Unternehmen, BWL-Studenten/innen und an Selbstständige, die mit Kosten- und Leistungsrechnung, Buchhaltung, Finanzierung, Marketing oder Controlling befasst sind und an Personen, die eine solche Beschäftigung anstreben.

#### TK-5182

Olaf Hartmann · 300,00 € · erm. 160,00 € · 70 UE

#### Excel 365 - Dashboards professionell gestalten - Onlinekurs

Mit aussagekräftigen Dashboards können wesentliche Informationen schnell erfasst werden. Das versetzt Sie in die Lage, fundierte Managemententscheidungen zügig zu treffen. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden. Themen:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Special Effects, viele Tipps und Tricks
- Dynamische Diagramme
- Pivottabellen, Pivot-Charts Steuerelemente

Exkurs: Gestalten mit PowerPoint

Gestaltungsmerkmale aussagekräftiger Dashboards Erstellen unterschiedlicher Dashboards Dynamische Dashboards u.a. werden auch Bezüge, Namen, Logikfunktionen, SVerweis, Index, Vergleich ... kurz wiederholt, da diese bei der Gestaltung professioneller Dashboards sinnvoll genutzt werden können.

#### TK-5185

Olaf Hartmann · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

### Access

#### Grundlagen - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

In diesem Kurs lernen Sie fundiertes und praxisbezogenes Grundwissen über Aufbau und Funktionen einer relationalen Datenbank. Sie erwerben Kenntnisse über die wichtigsten Access- Objekte, -Eigenschaften und -Funktionen und werden



befähigt, die grundlegenden Techniken selbstständig und sinnvoll für Ihre Einsatzzwecke anzuwenden. Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Datenbankanwendung". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

Vorkenntnisse: vertrauter Umgang mit Windows-PCs

**TK-5195-2016 \* TK-5195-2019**

Uwe Hüller 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

## PowerPoint

### Grundlagen - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Texte, Diagramme, Tabellen, Grafiken, Fotos und Videos in Ihre Vortragsfolien bzw. Bildschirmpräsentationen einbinden und sie mit überzeugendem Layout, mit Animationen und Spezialeffekten aussagekräftig gestalten können. Themen:

Grundregeln der Folien- und Präsentationsgestaltung; Erstellen einer Bildschirmpräsentation unter Nutzung des AutoInhalt-Assistenten, verschiedener Folienlayouts und eigener Vorlagen; Arbeiten mit Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen, ClipArts, Objekten, Diagrammen; dynamischer Datenaustausch mit anderen Office-Programmen; Gestaltung von unterschiedlichen Übergangseffekten zwischen Folien; Einbinden von interaktiven Schaltflächen; Erstellen von Handzetteln und Notizblättern; Verpacken einer Bildschirmpräsentation zur Vorführung. Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Präsentation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs-Grundkenntnisse

**TK-5224-2016 \* TK-5224-2019**

Uwe Hüller · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

## Microsoft Outlook

### Grundlagen - Onlinekurs [ Xpert ecp ]

In diesem Kurs festigen Sie einerseits die grundlegenden Kenntnisse, lernen aber auch die fortgeschrittenen Funktionen kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die alle Module des Programms nutzen wollen. Themen: Grundlegende Bedienung des Programms; Kontakte: Erstellen eigener Adressbücher; Verteilerlisten, Arbeiten mit Kategorien in den Adressbüchern; Anlagen, Signatures, Nachverfolgung, Wiedervorlagen, Schaltflächen in Mails; Postfach: Arbeiten mit Suchordnern, Abwesenheitsassistent, Regelassistent; Standard-Kalender und Aufbau zusätzlicher Kalender einschl. Freigabe für Arbeitsgruppen; Terminserien, Feiertage, Besprechungsplanungen; Organisation von Aufgaben; Archivierung der Daten sowie Datensicherung; Übernahme von Daten (z.B. Übernahme von Adressen) aus einer Excel-Tabelle; Nutzung von Adressen in Word. Die Kursinhalte entsprechen dem Rahmenplan des Qualifizierungssystems "Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein "Kommunikation". In einer freiwilligen Prüfung können Sie ein entsprechendes Zertifikat erwerben.

Vorkenntnisse: Windows- und Textverarbeitungs-Grundkenntnisse

**TK-5250-2016 TK-5250-2019**

Uwe Hüller · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

## Webseitengestaltung

### mit HTML und CSS - Grundlagen - Onlinekurs

Die Oberflächen moderner Internetseiten werden mit HTML5 und CSS (Cascading Style Sheets) erstellt. HTML integriert die Inhalte in die Seiten, CSS übernimmt die Gestaltung. Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte, praxisbezogene Einführung in die modernsten Standards der Webseitenerstellung. Themen:

Grundstruktur von HTML-Seiten, Grundstruktur von CSS, Textauszeichnung und -gestaltung, Einbinden von Bild- und Videomaterial, interne und externe Links, Download-Link und E-Mail Link, Listen, Tabellen, Kontaktformular. CSS-Box-Modell und Layoutberechnung, Mobile First Strategie, Umsetzen eines „Mobile First“ CSS-Layouts, Domainreservierung, Übertragung der Website auf einen Server. Tipps zur Projektkonzeption in Struktur und Layout, Einblick in die Einsatzmöglichkeiten anderer Sprachen wie zum Beispiel Javascript oder PHP, sowie Hinweise zur Suchmaschinenoptimierung runden das Angebot ab. Kurskonzept:

<http://www.anjamorsch.de/webdesign-berlin/schulungen/html-und-css-grundkurse.html>

**TK-5510**

Anja Morsch · 170,00 € · erm. 90,00 € · 40 UE

### WordPress lernen - moderne Website selbst erstellt - Onlinekurs

Im Kurs wird eine Website mit WordPress erstellt, etwa im Rahmen einer kleinen Unternehmenspräsenz mit Blog. Der Kurs richtet sich an Personen, die eine eigene Website benötigen, Freelancer, Selbstständige, kleine Unternehmer oder Entscheidungsträger in Unternehmen, Mitarbeiter in Marketing Abteilungen, sowie alle, die WordPress kennenlernen wollen. Themen:

- Einsatzbereiche, technische Voraussetzungen, Hosting. Einrichten der Entwicklungsumgebung und lokale Installation.
- Inhalte erstellen: Blog-Breitträge erstellen, Texte erstellen und formatieren, Links erstellen, Bildmaterial einbinden, Kategorien und Schlagwörter zuweisen, Beiträge veröffentlichen.
- Seiten erzeugen, Menü Hierarchie organisieren, Design anpassen, Themes auswählen und zuweisen.
- mit Plugins erweitern: Kontaktformular, Überblick über nützliche Plugins.
- SEO – Grundlagen der Onpage-Optimierung mit WordPress, rechtliche Anforderungen an die Website wie Webimpressum und Datenschutzerklärung, Backup der Website

Voraussetzungen:

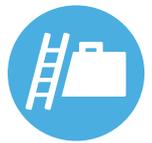
- sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX
- allgemeine Internet-Kenntnisse
- Grundkenntnisse Internet-Browser
- Es sind keine Programmierkenntnisse wie HTML, CSS, JavaScript oder PHP erforderlich

**TK-5530**

Anja Morsch · 190,00 € · erm. 110,00 € · 40 UE

## Finanzbuchhaltung

### Buchhaltung praktisch angewendet Grundkurs - Onlinekurs



Sie wollen Ihre Zahlen im Blick haben, mit dem Steuerberater auf einer Ebene kommunizieren oder Ihre Unterlagen für das Steuerbüro vorbereiten? Egal, ob sie die Selbstständigkeit als Freiberufler oder Kleinunternehmer planen oder bereits gegründet haben, bei diesem Kurs geht's ums PRAKTISCHE. Ich coache Sie durch die ersten Schritte Ihrer Buchhaltung, wir gehen den Weg von der steuerlichen Anmeldung, den gesetzlichen Grundlagen über die Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung bis zur Erstellung der EÜR am Jahresende. Neben der Belegaufbereitung und Kontierung wird an praktischen Beispielen auch das Ausfüllen der notwendigen Steuerformulare geübt. Zusätzlich biete ich einen Einblick in oft gefragte Themen der Jahresabschlussarbeiten, wie z. B. Kfz-Nutzung und Abschreibungen. Seien Sie also gespannt, halten Sie ggf. Ihre Belege und Fragen bereit.

#### TK-5610

Julia Schmidt-Hüller · 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

#### Buchhaltung praktisch angewendet Aufbaukurs - Onlinekurs

Ihre unternehmerische Tätigkeit verlangt Entscheidungen zu neuen Strukturen? Vielleicht wollen Sie den Rahmen der Kleinunternehmerregelung verlassen oder überlegen, ob es nun an der Zeit ist ein Fahrzeug rein gewerblich zu nutzen? Der auf die praktische Umsetzung ausgerichtete Folgekurs befasst sich mit weiteren Details der EÜR. Insbesondere die Themen: Umsatzsteuer, Abschreibungen, Reisekosten sowie beschränkt abziehbare Betriebsausgaben werden wir in praktischen Übungen anwenden. Ausgesprochen empfehlenswert ist der Abschluss von TK-5610, nicht zuletzt um Aufbau und Struktur des Kurses bereits kennenzulernen. Seien Sie also erneut gespannt, halten Sie ggf. Ihre Belege und Fragen bereit.

#### TK-5611

Julia Schmidt-Hüller 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

#### Finanzbuchführung 1 - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Ziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle fachgerecht behandeln zu können. Themen:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten,
- Inventur,
- Inventar und Bilanz,
- Einrichten von Bestandskonten,
- gesetzliche und organisatorische Grundlagen,
- erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsvorfälle (Erfolgs-, Waren- und Privatkonten),
- Systematik und Anwendung der Umsatzsteuer,
- Besonderheiten beim Warenverkehr,
- nichtabzugsfähige Betriebsausgaben,

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business" für die Bausteine "Finanzbuchführung 1".

#### TK-5614-1

Ralf Hundertmark · 173,00 € · erm. 93,00 € · 40 UE

#### Finanzbuchführung 2 - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Ziel

ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle fachgerecht behandeln zu können. Themen:

- Personalkosten,
- Steuerarten und steuerliche Nebenleistungen,
- Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben,
- Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV,
- Buchung von Abgrenzungen,
- Bewertung von Anlagevermögen,
- Umlagevermögen und Kapital,
- Rechnungslegungsvorschriften.

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business" für den Baustein "Finanzbuchführung 2". Voraussetzungen: FiBu 1 - Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

#### TK-5614-2

Ralf Hundertmark · 173,00 € · erm. 93,00 € · 40 UE

### EÜR

#### Einnahme - Überschussrechnung - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kenntnisse zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung erwerben wollen. Themen: Voraussetzungen zur Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR); Einnahmen-Überschussrechnung; EÜR Schritt für Schritt erstellen; Investitionsabzugsbetrag (IAB); Umsatzsteuer; private Pkw-Nutzung; System der einfachen und der doppelten Buchführung bei der EÜR; Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung; ABC von Buchungen; Wechsel der Gewinnermittlungsart

#### TK-5615

Marita Schwarzbach · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

#### Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) mit Lexware - Onlinekurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Einnahme-Überschussrechnung mit Lexware erstellen möchten. Themen:

- Einrichten einer Firma mit allen erforderlichen Stammdaten
- Buchen und Dokumentieren laufender Geschäftsfälle
- Erstellen von Auswertungen bis zur EÜR

Vorkenntnisse: manuelle Einnahme-Überschusskenntnisse und Computer Grundkenntnisse

#### TK-5616

Marita Schwarzbach · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

#### EÜR-Wissenscheck - Onlinekurs

Sie wollen Ihr Wissen für sich selbst prüfen oder sich auf eine Prüfung Einnahmen-Überschuss-Rechnung zeit- und ortsunabhängig vorbereiten? Dann ist dieser Selbstlernkurs genau richtig für Sie. Anhand einer Vielzahl von Aufgaben kann das gelernte Wissen im automatisierten Selbstlernkurs angewendet und getestet werden. Sie bekommen ein sofortiges Feedback auf die Eingaben und können Ihren Wissensstand damit einschätzen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Aufgaben können beliebig oft wiederholt werden.

ACHTUNG: In diesem Kurs findet KEINE Wissensvermittlung statt !!



### TK-5617

Julia Schmidt-Hüller · 30,00 € · erm. 18,00 € · 6 UE

#### Finanzbuchführung am PC mit Lexware buchhalter - Onlinekurs

Der Kurs befähigt Sie, die Geschäftsvorfälle eines Betriebes in der Buchhaltung mit Hilfe des Computers erfassen und auswerten zu können. Themen:

- Einrichten einer Firma mit allen erforderlichen Stammdaten;
- Vorkontieren, Buchen und Dokumentieren laufender Geschäftsfälle
- Erstellen und Interpretieren von Auswertungen.

Vorkenntnisse: Manuelle Finanzbuchführungskenntnisse sowie Computer-Grundkenntnisse

Im Kurs kommt die Software "Lexware Buchhalter" zum Einsatz. Als Kursteilnehmer/in haben Sie die Möglichkeit, die Software für Übungszwecke kostenlos über die Volkshochschule zu beziehen. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Finanzbuchführung 3 (EDV)".

### TK-5620

Ralf Hundertmark · 205,00 € · erm. 109,00 € · 48 UE

#### Datev Finanzbuchhaltung / Kanzlei- Rechnungswesen pro - Onlinekurs

In diesem Kompaktkurs lernen Sie das Datev Programm Kanzlei- Rechnungswesen anhand eines praktischen Fallbeispiels kennen. Nach Vermittlung der Grundfunktionen des Programms wenden Sie das erlernte Wissen am Beispiel des Datev Musterfalls „Glaser Leu“ an. Sie erhalten einen Zugang zu Datev-Software online und können so direkt über Ihren Browser auf das Programm zugreifen, sodass eine Installation entfällt. Themen:

- Neuanlage eines Mandates im Geschäftsfeld Buchführung / Stammdatenbearbeitung;
- Bearbeitung der Buchführung in DATEV Kanzlei-Rechnungswesen pro
- Einrichtung der Buchungszeile / Stapelanlage
- Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen
- Kasse-Buchungen
- Bankbuchungen / OP-Ausgleich / Skonto
- Abstimmungsarbeiten
- Programmhilfen / Lexinform / Info-Datenbank pro
- Sichern, Einspielen und Löschen von Rechnungswesen-Daten
- Auswertungen der Finanzbuchführung
- Abschließende Arbeiten / Jahreswechsel

Kursunterlagen: „Glaser Leu FIBU/JAHR im Unterricht Teilnehmer“ (PDF)

u.a. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung; Computergrundkenntnisse Technische Voraussetzungen: Computer mit Internetzugang; Technik-Check für den Zugang zur Datev-Software Online und der Lernplattform

### TK-5625

Ralf Hundertmark · 250,00 € · erm. 136,00 € · 57 UE

## Lohn und Gehalt

#### Lohn- und Gehaltsabrechnung 1 [ Xpert Business ] - Onlinekurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Lohn und Gehalt 1 (Grundlagen)".

### TK-5630-1

Marita Schwarzbach · 205,00 € · erm. 109,00 € · 48 UE

#### Lohn- und Gehaltsabrechnung 2 [ Xpert Business ] - Onlinekurs

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnabrechnung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

### TK-5630-2

Marita Schwarzbach · 205,00 € · erm. 109,00 € · 48 UE

#### Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit Lexware lohn+gehalt [ Xpert Business ] - Onlinekurs

Der Kurs befähigt Sie, Ihre theoretischen Kenntnisse in der EDV- gestützten Lohnabrechnung anzuwenden. Themen:

- Anlage, Pflege und Korrektur von Stammdaten
- Erstellen von Entgeltabrechnungen mit festen und variablen Lohnarten, darunter Sachbezüge und Einmalzahlungen
- Entgeltabrechnungen für besondere Personenkreise (z. B. Geringverdienende, Teilzeit- und Aushilfsbeschäftigte, Studierende, Altersrentner/-innen)
- Erstellen von Korrekturabrechnungen
- Auswertungen, Listen und Abschlüsse.

Im Kurs wird mit der Software "Lexware lohn+gehalt" gearbeitet. Als Kursteilnehmer/in haben Sie die Möglichkeit, die Software für Übungszwecke kostenlos über die Volkshochschule zu beziehen. Bitte zum ersten Kurstag das Lehrbuch: "Lohn und Gehalt mit Lexware", EduMedia-Verlag, ISBN: 978-386718-505-9, 22,95 € vorhalten

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung und Computer-Grundkenntnisse.

### TK-5635

Beate Scheffler · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

#### Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit Datev lohn+gehalt [ Xpert Business ] - Onlinekurs

Der Kurs befähigt Sie, Ihre theoretischen Kenntnisse in der EDV- gestützten Lohnabrechnung anzuwenden. Themen:

- Anlage, Pflege und Korrektur von Stammdaten
- Erstellen von Entgeltabrechnungen mit festen und variablen Lohnarten, darunter Sachbezüge und Einmalzahlungen
- Entgeltabrechnungen für besondere Personenkreise (z. B. Geringverdienende, Teilzeit- und Aushilfsbeschäftigte, Studierende, Altersrentner/-innen)
- Erstellen von Korrekturabrechnungen
- Auswertungen, Listen und Abschlüsse.



Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Lohn und Gehalt 3 (EDV)". Im Kurs wird mit der Software "Datev" gearbeitet. Bitte das Lehrbuch: "Lohn und Gehalt mit Datev" vom EduMedia- Verlag vorhalten.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung und Computer-Grundkenntnisse.

#### TK-5637

Beate Scheffler · 180,00 € · erm. 100,00 € · 40 UE

#### Kosten- und Leistungsrechnung - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Der Kurs wendet sich an Selbstständige und an erfahrene Mitarbeiter/- innen aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie aus dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu Non- Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, z. B. Verbänden und Krankenhäusern. Themen:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung,
- Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten,
- Verteilung der Kosten auf Kostenstellen und Bildung von Kalkulationssätzen,
- innerbetriebliche Leistungsverrechnung,
- Kalkulationsverfahren und deren Anwendung,
- Kostenträgerzeitrechnung,
- ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung,
- Eigenfertigung oder Fremdbezug und Ermittlung des Break-Even-Points.

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Kosten- und Leistungsrechnung".

#### TK-5644

Marita Schwarzbach · 205,00 € · erm. 109,00 € · 48 UE

#### Finanzwirtschaft - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Finanzierungsmöglichkeiten erhält ein Unternehmen nur, wenn es den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den Aufgaben der Finanzierung, zur Außenfinanzierung, zur Innenfinanzierung, zum Inlands-Zahlungsverkehr und zur Finanzplanung. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Finanzwirtschaft“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Finanzwirtschaft".

#### TK-5648

Anja Freimuth · Mo 18.00 bis 0.00 Uhr · 4. bis 6.1.21 · 171,00 € · erm. 91,00 € · 40 UE · 1-10 Plätze

#### Personalwirtschaft - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und

mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Personalwirtschafts“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Personalwirtschaft"

#### TK-5650

Marita Schwarzbach · 173,00 € · erm. 93,00 € · 40 UE

#### Bilanzierung - Onlinekurs

Der Kurs wendet sich an erfahrene Mitarbeiter/innen aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels sowie aus dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen, z.B. Verbänden und Krankenhäusern, sowie an Selbstständige. Sie werden befähigt, eine Buchhaltung - z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung oder die Lohnbuchhaltung - in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und dadurch Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehören regelmäßige Monatsabschlüsse und der Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung. Sie lernen den Jahresabschluss zu analysieren sowie die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Neben diesen nationalen Rechnungslegungsvorschriften werden Ihnen Grundkenntnisse der Konzernrechnungslegung und internationalen Rechnungslegung, z. B. IAS (International Accounting Standards) vermittelt.

Vorkenntnisse: gute Kenntnisse im Bereich Buchführung.

#### TK-5654

Marita Schwarzbach · 205,00 € · erm. 109,00 € · 48 UE

#### Betriebliche Steuerpraxis - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Lohnsteuer, Körperschaft-

WDB Suchportal  
Sei schlau - bilde Dich weiter.  
Raus aus dem Fuchsbau.  
Weiterbildung finden  
in Berlin und Brandenburg  
unabhängig und anbieternneutral  
www.wdb-suchportal.de  
40.000 Kurse · 1.000 Anbieter · 2.000 Orte  
Wirtschaftswissenschaften  
Wirtschaftswissenschaften



steuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen, die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln und mit den richtigen Fristen und Meldeverfahren die Steuern gegenüber dem Finanzamt abwickeln zu können. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Betriebliche Steuerpraxis“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

### TK-5655

Marita Schwarzbach · 130,00 € · erm. 70,00 € · 30 UE

#### Controlling - Onlinekurs [ Xpert Business ]

Der Kurs wendet sich alle erfahrenen Mitarbeiter aus dem Bereich des externen Rechnungswesens (Finanzbuchhaltung) sowie an Selbstständige. Controlling ist nicht nur für große Unternehmen, sondern wird auch in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) immer wichtiger. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Controlling“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - Business", Baustein "Controlling".

### TK-5660

Marita Schwarzbach · Mo 18.00 bis 0.00 Uhr · 4. bis 6.1.21 · 173,00 € · erm. 93,00 € · 40 UE · 1-10 Plätze

#### Neu im Programm

#### Veranstaltungen erfolgreich organisieren - Onlinekurs/Webinar

##### Vom Gesundheitstag zum Festakt

Veranstaltungen durchziehen unseren Arbeitsalltag – es gibt Tagungen und Empfänge, Teamtage, Gesundheitstage und vieles mehr. Wer ein Event so perfekt wie möglich organisieren und durchführen will, merkt schnell, wie komplex Veranstaltungsmanagement ist. Doch mit der richtigen Herangehensweise und Systematik lassen sich auch die größten Herausforderungen des Eventmanagements meistern. Das Webinar vermittelt wichtige Techniken und Hilfsmittel für ein erfolgreiches Management von Veranstaltungen unterschiedlicher Größe und Reichweite. Durch praktische Übungen und Gruppenarbeiten werden wichtige Arbeitsschritte der Planungs- und Organisationsphase erarbeitet und relevante rechtliche Aspekte behandelt. Auch Strategien zur öffentlichkeitswirksamen Inszenierung von Veranstaltungen und die Entwicklung eines eigenen Veranstaltungskonzepts sind Thema des Kurses. Jede/r Teilnehmer/in wird gebeten, sich im Vorfeld eine reale oder fiktive Veranstaltung zu überlegen, die während des Seminars als Grundlage für die praktischen Übungen herangezogen wird. Hinweis: Der Kurs findet ausschließlich online über die VHS-Cloud statt. Die Teilnehmer/innen müssen sich rechtzeitig vor Kursbeginn in der VHS-Cloud registrieren. Die Materialien werden über die VHS-Cloud zum Selbstaussdrucken zur Verfügung gestellt.

### TK-5687-W

Johanna Puchta · 4 x Di 18.00 bis 21.15 Uhr · 5. bis 26.1.21 · 72,00 € · erm. 40,00 € · 16 UE

#### SoftSkills

#### Wirksam vortragen - Onlinekurs [ Xpert pbs ]

Themen: Vortrag – Rede – Präsentation Selbstpräsentation

Vortragsplanung und -fertigung Einsatz von Medien Lampenfieber Umgang mit unangenehmen Situationen Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche und richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Wirksam vortragen“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert –Personal Business Skills", Baustein "Wirksam vortragen/Rhetorik 1".

### TK-5710

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Erfolgreich verhandeln - Rhetorik 2 [ Xpert pbs ] - Onlinekurs

Im beruflichen Alltag ist es wichtig, überzeugend zu argumentieren und kompetent und selbstsicher aufzutreten. Der Kurs vermittelt Basiswissen, um Kommunikationsprozesse überzeugend gestalten und leiten zu können. Themen:

- Grundlagen der Kommunikation
- Methoden der Gesprächsführung
- Gesprächstypen und Gesprächsarten
- Argumentationen
- Verhandlungskonzepte
- Selbstsicher auftreten

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche und richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag Erfolgreich verhandeln-Rhetorik 2 bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert – Personal Business Skills", Baustein "Probleme lösen und Ideen entwickeln".

### TK-5713

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Moderationstraining, erfolgreich moderieren [ Xpert pbs ] - Onlinekurs

Themen:

- Einführung in die Methode und ihre Anwendung
- Visualisierung in der Moderation
- Methoden in der Moderation
- Moderationszyklus planen und durchlaufen
- Kommunikation und Gruppendynamik

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche der Moderation. Er richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen, die an einem Moderationstraining sind. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Erfolgreich moderieren“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

### TK-5715

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Präsentationen gekonnt durchführen [ Xpert pbs ] - Onlinekurs



Themen:

- Präsentationen zielgerichtet gestalten
- Präsentationsmedien auswählen
- praktische Tipps zur Visualisierung umsetzen
- rhetorische Grundregeln kennen und anwenden

Mit dem Kursbegleitmaterial vom EduMedia Verlag "Präsentationen gekonnt durchführen" (Leseprobe und Inhaltsverzeichnis:

[https://files.edumedia.de/download/\\_unsorted/demo091.pdf](https://files.edumedia.de/download/_unsorted/demo091.pdf))

bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

#### TK-5718

Anja Freimuth · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Probleme lösen und Ideen entwickeln [ Xpert pbs ] - Onlinekurs

In Zeiten schnellen Wandels haben die Unternehmen entscheidende Marktvorteile, deren Mitarbeiter und Führungskräfte ihr kreatives Potential zur Lösung von Problemen einsetzen. Themen:

- Kreativität - was ist das?
- Kreative Problemlösung
- Methoden der Ideenfindung
- Bewerten, umsetzen und präsentieren von Ideen
- Probleme lösen im Team

Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Probleme lösen und Ideen entwickeln“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

#### TK-5720

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Verkaufsgespräche erfolgreich führen- unternehmerischen Erfolg sichern [ Xper pbs ] - Onlinekurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern mehr darüber erfahren wollen, wie sie neue Interessenten erreichen können und vor allem auch, wie aus diesen Interessenten neue Kunden werden. Themen:

- Akquisition und darum, wie Sie Ihre Zielgruppe optimal ansprechen
- Kontaktaufnahme
- Verkaufsgespräch
- Interessenten zu einem kaufenden Kunden zu entwickeln,
- langfristige Kundenbeziehung aufbauen

#### TK-5725

Anja Freimuth · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Kompetent entscheiden und verantwortungsbewusst handeln [ Xpert pbs ] - Onlinekurs

Im Vordergrund stehen Arbeitsanregungen, in denen Sie durch simuliertes Handeln die Fähigkeit zur Einzelentscheidung trainieren und gleichzeitig lernen Gruppenentscheidungen strukturierter, effizienter und transparenter zu gestalten. Themen:

- vernetztes Denken praktizieren
- Entscheidungsspielräume erkennen und ausschöpfen
- Problemlösungstechniken kennen und in Rollen-

und Planspielen anwenden

- Entscheidungen systematisch treffen und entsprechend handeln

Mit dem Kursbegleitmaterial vom EduMedia Verlag „Kompetent entscheiden und verantwortungsbewusst handeln“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert Personal Business Skills".

#### TK-5730

Anja Freimuth · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Projektmanagement / Projekte realisieren - Onlinekurs [ Xpert pbs ]

Themen: Initialisierungsphase, Definitionsphase, Planungsphase, Steuerungsphase, Abschlussphase, Projektplanung mit A-Plan. Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche der Projektarbeit und des Projektmanagements. Er richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen, die Projekte leiten oder an Projekten beteiligt sind. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung strukturierter Arbeitsmethoden bei der Konzeption, Planung und Durchführung von Projekten und die Führung von Projektteams. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Projekte realisieren Projektmanagement“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

#### TK-5740

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Zeitmanagement / Zeit optimal nutzen - Onlinekurs [ Xpert pbs ]

Themen:

- Ziele definieren - Prioritäten setzen
- konzentriert arbeiten
- Delegieren lernen

- sich selbst und anderen Grenzen setzen
- Sicherung des Transfers in den Alltag.

Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Lehrbuch „Zeit optimal nutzen“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

#### TK-5750

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Teamentwicklung / Teams erfolgreich entwickeln und leiten [ Xpert pbs ] - Onlinekurs

Themen:

- Teamarbeit und soziale Kompetenz,
- Grundlagen der Teamarbeit,
- Erfolgreich im Team arbeiten,
- Technik der Teamarbeit

Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Teams erfolgreich entwickeln und leiten“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.



#### TK-5770

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### Mediation - Grundlagenkurs - Onlinekurs/Webinar - als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt -

Die Mediation ist ein strukturiertes und konstruktives Konfliktlösungsverfahren. Ziel der Mediation ist es, eine einvernehmliche und außergerichtliche Lösung eines Konfliktes zu erreichen. Lernen Sie die Grundlagen der Mediation kennen, üben Sie Elemente und führen Sie eine Mediation im Rollenspiel durch. Reflektieren Sie Ihr eigenes Konfliktverhalten und nutzen Sie Ihr neues Wissen in Ihrem Alltag. Themen: Haltung und Rolle des Mediators, Inhalte und Grenzen der Mediation, Konfliktdefinition, Konfliktenstehung, Zirkularität von Konflikten, Eskalationsstufen eines Konflikts, Die Phasen der Mediation, Fragetechniken, Gewaltfreie Kommunikation, Techniken der Gesprächsführung, Interventionsmöglichkeiten, Mediationsgesetz, Mediationsvereinbarung, Ausbildungen und Zertifizierungen

#### TK-5778-W

Andrea Schlösser; Kristin Seebeck · Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr · 24. bis 28.5.21 · 155,00 € · erm. 85,00 € · 35 UE

#### Konfliktmanagement - Onlinekurs [ Xpert pbs ]

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche im Konfliktmanagement. Er richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen. Themen:

- Verständnis von Konflikten
- Konflikte in Gruppen
- Formen der Konfliktbearbeitung
- Konfliktbearbeitung in Gruppen

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems "Xpert - personal business skills", Baustein "Konflikte in Gruppen erkennen und lösen". Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag „Teams erfolgreich entwickeln und leiten“ bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

#### TK-5780

Marita Schwarzbach · 70,00 € · erm. 38,00 € · 16 UE

#### SMART-Notebook zur Erstellung interaktiver Unterrichtsmaterialien - Onlinekurs Masterplan eEducation - Onlinekurs

Der Kurs ermöglicht den Einstieg in die Erstellung eigener Unterrichtsmaterialien mit Hilfe der Smart-Notebook Software. Dabei führt der Weg von der allgemeinen Bedienung der Programmelemente über die Nutzung der im Programm vorhandenen Aktivitäten. Das Whiteboard nicht nur als Projektionsfläche, sondern als interaktives Medium zu nutzen, kann nur mit der sicheren Handhabung der einzelnen Elemente

erfolgen. Neben dem technischen Handwerkszeug werden auch Ideen zur didaktischen Umsetzung gegeben. Seien Sie gespannt auf die vielen Möglichkeiten der Erstellung interaktiver Unterrichtsmaterialien, gestalten Sie damit Ihren Unterricht interessanter und erleichtern Sie sich selbst die Unterrichtsvorbereitung. Zwingende Voraussetzung für die Nutzung dieses Kurses ist die installierte SMART-Notebook Software auf Ihrem Rechner. Informationen zur Kursanmeldung: [www.vhstk.de](http://www.vhstk.de), (030) 90297-4059, - 4055, [post@vhstk.de](mailto:post@vhstk.de). Willkommen!

#### TK-9600

Julia Schmidt-Hüller · 90,00 € · erm. 50,00 € · 20 UE

**Gut zu wissen**

Nutzen auch Sie die begehrten  
Programme der Volkshochschule  
für Ihre Werbung



Informationen und Mediadaten  
erhalten Sie jetzt sofort unter

**030/76 67 78 01**

[www.headline-berlin.de](http://www.headline-berlin.de)

# Deutsch als Zweitsprache



**Programmbereichsleitung:  
Herr Martin Fleschenberg**

Telefon: (030) 90297-4064  
E-Mail: martin.fleschenberg@ba-tk.berlin.de  
Raum: 202

Baumschulenstraße 79-81  
12437 Berlin

**Individuelle Beratung und  
Kursempfehlung: nach Vereinbarung**

**Koordination Kurse für Geflüchtete:  
Frau Stephanie Hessing**

Telefon: (030) 90297-4051  
E-Mail: stephanie.hessing@ba-tk.berlin.de  
Raum 204

**Individuelle Beratung und  
Kursempfehlung: nach Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice  
Lars Gustmann**

Telefon: (030) 90297-4115  
E-Mail: lars.gustmann@ba-tk.berlin.de  
Raum 201



## Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse.....	148
Berufsbezogenen Sprachkurse.....	151
Prüfungstraining.....	152
Mittel- und Oberstufe.....	152
Fertigkeitstraining.....	153
Einbürgerungstest.....	153
Sommerintensivkurse.....	154
Geflüchtetenkurse.....	154



### Deutsch als Zweitsprache

Unsere Lerninhalte haben einen direkten Bezug zum Alltagsleben in Deutschland und behandeln Themen wie Familie, Freizeit sowie Berufs und Arbeitswelt. Im Vordergrund des handlungsorientierten Deutsch-Unterrichts stehen kommunikative Übungen, die das Sprechen, das Hörverstehen sowie das Erlernen notwendiger grammatikalischer Strukturen fördern. Alle Sprachkurse dieses Programmbereichs sind bereits ermäßigt. Eine Kostenbefreiung wird nur für die Teilnahme an Integrationskursen erteilt, wenn zuvor eine Antragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), ggf. über die VHS, gestellt wurde. Alle Sprachkurse des Programmbereichs orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Lernziele und -inhalte sind in das international anerkannte Zertifikatssystem eingebunden und somit innerhalb von Europa vergleichbar. Alle Kurse sind langfristig buchbar. Aktuelle Informationen zu geplanten oder laufenden Kursen erhalten Sie im Internet unter [www.vhs-treptowkoepenick.de](http://www.vhs-treptowkoepenick.de), telefonisch, per Mail oder zu unseren Beratungs- oder Kassenöffnungszeiten persönlich.

### Integrationskurse

Eine umfassende Beratung und die Durchführung von Einstufungstests sind für die Kurse obligatorisch. Sie können deshalb auch nicht im Internet frei gebucht werden.

Zur persönlichen Beratung bringen Sie bitte die Verpflichtung zum Besuch eines Integrationskurses der Ausländerbehörde bzw. des Jobcenters mit, außerdem ein aktuelles Personaldokument, den ALGII-Bescheid und bei Eheschließung den Nachweis über die Namensänderung mit.

Haben Sie zuvor einen Teil des Integrationskurses bereits an einer anderen Einrichtung absolviert, so bringen Sie bitte unbedingt die Originalzulassung mit dem Vermerk über die absolvierten Stunden mit. Ohne die Originalunterlagen können Sie leider nicht am geförderten Deutsch-Unterricht teilnehmen.

Ein Integrationskurs besteht aus 6 Sprachmodulen (A1.1 bis B1.2) und dem Orientierungskurs. Die Sprachmodule schließen mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Im Unterricht werden Deutschkenntnisse anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden vermittelt.

Der Integrationskurs gilt als erfolgreich abgeschlossen, wenn im DTZ ein Sprachniveau von B1 nachgewiesen wurde. Haben Sie innerhalb von zwei Jahren die Sprachprüfung mit diesem Ergebnis absolviert, können Sie auf Antrag 50% der eingezahlten Kosten für den gesamten Integrationstest vom BAMF zurück erhalten.

**Teilnahmegebühr bei BAMF-Förderung: 195,- € pro Modul à 100 UE (Antrag auf Kostenbefreiung möglich) ohne BAMF-Förderung: 205,- € pro Modul à 100 UE**

**Beratung und Anmeldung: Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr Raum 100, Baumschulenstr. 79-81, 12437 Berlin**

**Über das aktuelle Kursangebot informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite: [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de)**

### Deutsch Integrationskurs - A1.1

#### Basiskurs - Abschnitt 1

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 1, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze



## Deutsch Integrationskurs - A1.2

### Basiskurs - Abschnitt 2

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 2, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7,

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Deutsch Integrationskurs - A2.1

### Basiskurs - Abschnitt 3

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der

Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 3, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-301083-4

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Deutsch Integrationskurs - A2.2

### Aufbaukurs - Abschnitt 1

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 4, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601083-1

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code auf der folgenden Seite:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Deutsch Integrationskurs - B1.1 Aufbaukurs - Abschnitt 2

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 5, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-301085-8

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Deutsch Integrationskurs - B1.2 Aufbaukurs - Abschnitt 3

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: Schritte plus Neu 6, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-601085-5

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze



**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Deutsch Orientierungskurs 100 Stunden Leben in Deutschland

Der Kurs ist Teil des Integrationskurses nach § 43 AufenthG.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden und hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden.

Lehrwerk: 100 Stunden Deutschland, Klett, ISBN: 978-3-12-675229-9

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Februar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 2.2. bis 1.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**April 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 12.4. bis 7.5.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.5. bis 9.6.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 10.6. bis 7.7.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 26.7. bis 20.8.21 · 100 UE · 9 Plätze

## Test: Leben in Deutschland Abschlusstest Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt für Teilnehmende, die eine Förderung des BAMF erhalten, mit dem obligatorischen Test "Leben in Deutschland" ab.

**Januar 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
29.1.21 · 1 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
1.3.21 · 1 UE · 9 Plätze

**März 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mo bis Fr 8.30 bis 13.00  
Uhr · 3.3. bis 31.3.21 · 100 UE · 9 Plätze

**Mai 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Mo 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
7.5.21 · 1 UE · 9 Plätze

**Juni 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
9.6.21 · 1 UE · 9 Plätze

**Juli 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Fr 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
7.7.21 · 1 UE · 9 Plätze

**August 2021** Baumschulenweg  
VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 13.15 bis 14.15 Uhr ·  
20.8.21 · 1 UE · 9 Plätze

## Berufsbezogene Sprachkurse

### Berufssprachkurs Zielsprachniveau B2 (BSK / DeuFöV)

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (§ 45a AufenthG) baut auf dem Integrationskurs (§ 43 AufenthG) auf. Sie dient dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Das Brückenelement B1/B2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten, das Basismodul B2 umfasst 400 Unterrichtseinheiten. Beide Kursformate schließen mit der Prüfung „telc Deutsch B2“ ab.

Für die Anmeldung wird die Teilnahmeberechtigung benötigt, die vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur in schriftlicher Form unter Angabe der ausstellenden Stelle und des Ausstellungsdatums erteilt wird. Darüber hinaus muss ein B1-Zertifikat vorgelegt werden, das zum Zeitpunkt der Anmeldung nicht älter als sechs Monate ist.

Mit gültiger Teilnahmeberechtigung ist dieser Kurs kostenfrei. Das Lehrwerk wird kostenfrei im Kurs ausgegeben.

**Beratung und Anmeldung:**  
**Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr**  
**Raum 100, Baumschulenstr. 79-81, 12437 Berlin**

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code auf der folgenden Seite:



## Prüfungstraining

### DTZ-Prüfungstraining

#### Gezielte Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Niveaustufe B1.2 absolviert haben und sich gezielt auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) vorbereiten möchten. Alle Prüfungsteile (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen) werden in einem Modelltest und mit Übungen trainiert. Die Teilnehmenden erhalten Tipps und Strategien für eine erfolgreiche Prüfung.

**TK-6341-F** Baumschulenweg  
Gabriele Pehle · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Do 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.1. bis 18.2.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

**TK-6342-F** Baumschulenweg  
Natalia Chetchueva · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mi 14.00 bis 17.15 Uhr · 3.2. bis 24.2.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

**TK-6343-F** Baumschulenweg  
Kinga Hazay · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Do 14.00 bis 17.15 Uhr · 4.3. bis 25.3.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

**TK-6344-F** Baumschulenweg  
Abdulaziz Mubarak · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mi 14.00 bis 17.15 Uhr · 14.4. bis 5.5.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

**TK-6345-F** Baumschulenweg  
Gesche Elsholz, Petra Fürstenau · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mi 14.00 bis 17.15 Uhr · 12.5. bis 2.6.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

**TK-6346-F** Baumschulenweg  
Jennyfer Hake · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 4 x Mi 14.00 bis 17.15 Uhr · 16.6. bis 7.7.21 · 28,40 € · 16 UE · 9 Plätze

### TestDaF-Schreibtraining

#### Training für den schriftlichen Teil des TestDaF

Dieser Kurs bereitet Sie gründlich auf die Schreibaufgabe im TestDaF vor: Verschiedene Aufgabentypen werden vorgestellt, analysiert und bearbeitet, Redemittel und Wortschatz-Felder einstudiert, Grafiken beschrieben und Meinungen diskutiert, Texte geschrieben und zusammen korrigiert. Der TestDaF ist eine anerkannte Prüfung für den Hochschulzugang in Deutschland. Neben Schreiben sind weitere Prüfungsteile Lesen, Hören und Sprechen.

Dieser Schreibtrainings-Kurs startet 9 Wochen vor der nächsten TestDaF-Prüfung am 20.04.2021, für die man sich separat bei einem TestDaF-Prüfungszentrum ab dem 23.02.2021 anmelden kann. Teilnahmevoraussetzung: B2/C1-Sprachniveau

**TK-6351-F** Baumschulenweg  
Bastian Hillengaß · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Mi 17.15 bis 20.30 Uhr · 24.2. bis 31.3.21 · 52,50 € · 24 UE · 12 Plätze

## Mittel- und Oberstufe

### Deutsch B1+

#### Brückenkurs zu B2

Teilnehmende sind eingeladen, über das B1-Niveau hinaus ihre Deutsch-Kenntnisse zu verbessern. Der Brückenkurs bereitet die Teilnehmenden auf die Niveaustufe B2 vor. Wesentliche Inhalte der Niveaustufen B1.1 und B1.2 werden wiederholt und gefestigt.

**TK-6311-F** Baumschulenweg  
Norbert Krahlburg · VHS · Baumschulenstraße 79- 81 · 5 x Mo bis Fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 118,00 € · 80 UE · 12 Plätze

### Deutsch B2

#### Teil 1 (B2.1)

Mit Abschluss der Mittelstufe (B2.1 und B2.2) ist eine fließende und spontane Verständigung mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern möglich. Zeitungsartikel und Prosatexte aus der Gegenwartsliteratur werden mühelos verstanden.

Teil 1 (B2.1) und Teil 2 (B2.2) können unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Lehrwerk: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1, Klett, ISBN: 978-3126050272

**TK-6322-F** Baumschulenweg  
Bastian Hillengaß · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo/Do 17.15 bis 20.30 Uhr · 7.1. bis 25.3.21 · 118,00 € · 80 UE · 12 Plätze

**TK-6324-F** Baumschulenweg  
Norbert Krahlburg · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di/Do 17.15 bis 20.30 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 118,00 € · 80 UE · 9 Plätze

### Deutsch B2

#### Teil 2 (B2.2)

Mit Abschluss der Mittelstufe (B2.1 und B2.2) ist eine fließende und spontane Verständigung mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern möglich. Zeitungsartikel und Prosatexte aus der Gegenwartsliteratur werden mühelos verstanden.

Teil 1 (B2.1) und Teil 2 (B2.2) können unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Lehrwerk: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 2, Klett, ISBN: 978-3126050289

**TK-6321-F** Baumschulenweg  
Norbert Krahlburg, VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 5 x Mo bis Fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 4.1. bis 29.1.21 · 118,00 € · 80 UE · 12 Plätze

**TK-6323-F** Baumschulenweg  
Bastian Hillengaß · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mo/Do 17.15 bis 20.30 Uhr · 12.4. bis 24.6.21 · 118,00 € · 80 UE · 12 Plätze



## Deutsch C1

### Teil 1 (C1.1)

Müheles und fließend können die Teilnehmenden nach Absolvierung der Oberstufenkurse längeren Unterhaltungen in deutscher Sprache folgen und selbst eigene Darstellungen mit einem logisch abstrakten oder ggf. wissenschaftlichen Aufbau in das Gespräch einbringen. Die schriftliche Ausdrucksweise ist sicher und stilistisch dem jeweiligen Kontext angepasst.

Teil 1 (C1.1) und Teil 2 (C1.2) können unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Lehrwerk: Aspekte neu C1, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 1, Klett, ISBN: 978-3126050371

### TK-6331-F

Baumschulenweg

Timo Rehm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di/Do 17.15 bis 20.30 Uhr · 12.1. bis 25.3.21 · 118,00 € · 80 UE · 9 Plätze

## Deutsch C1

### Teil 2 (C1.2)

Müheles und fließend können die Teilnehmenden nach Absolvierung der Oberstufenkurse längeren Unterhaltungen in deutscher Sprache folgen und selbst eigene Darstellungen mit einem logisch abstrakten oder ggf. wissenschaftlichen Aufbau in das Gespräch einbringen. Die schriftliche Ausdrucksweise ist sicher und stilistisch dem jeweiligen Kontext angepasst.

Teil 1 (C1.1) und Teil 2 (C1.2) können unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Lehrwerk: Aspekte neu C1, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 2, Klett, ISBN: 978-3126050388

### TK-6334-F

Baumschulenweg

Norbert J. Krahlburg · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Mi/Fr 17.15 bis 20.30 Uhr · 12.1. bis 25.3.21 · 118,00 € · 80 UE · 9 Plätze

### TK-6332-F

Baumschulenweg

Timo Rehm · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81 · 10 x Di/Do 17.15 bis 20.30 Uhr · 13.4. bis 22.6.21 · 118,00 € · 80 UE · 9 Plätze

## Fertigkeitstraining

### DaF Aussprachetraining (Online-Basiskurs)

Aussprachetraining im Internet? Kein Problem! In diesem Kurs üben Sie im virtuellen Klassenraum die korrekten Wortakzente, lernen den Rhythmus der deutschen Sprache kennen und trainieren die korrekte Aussprache der verschiedenen Vokal- und Konsonantenkombinationen. Sie arbeiten die Regeln der deutschen Aussprache heraus und lernen viele Übungen zum Selbsttraining kennen. Wir schulen das Hören einzelner Phänomene und wenden unsere Erkenntnisse an. Neben den Online-Präsenz-Terminen erhalten Sie an jedem Kurstag Aufgaben zum Selbststudium und zusätzlich eine individuelle Betreuung durch die Kursleiterin. Voraussetzung: Laptop / Computer / Tablet + Internet zu Hause, Registrierung in der vhs.cloud (die Dozentin hilft Ihnen dabei). Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während der Präsenz-Termine ungestört laut sprechen können. Sprachniveau A2-C1.

### TK-6361-F

Baumschulenweg

Jennyfer Hake · 4 x Mo/Mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 8.2. bis 3.3.21 · 36,60 € · 16 UE · 5-12 Plätze

### DaF Aussprachetraining (Online-Aufbaukurs)

#### Melodie, Rhythmus, Ausdruck in der deutschen Sprache

Der Aussprachekurs Melodie - Rhythmus - Ausdruck in der deutschen Sprache hilft Ihnen, die erlernten Ausspracheregeln konsequent anzuwenden. Sie wiederholen spielerisch alle Grundregeln der Aussprache anhand von Gedichten, Sprechgesängen und Dialogen. In diesem aktiven Kurs werden Sie Ihre Sprechfertigkeit Schritt für Schritt festigen und erweitern. Der Kurs hat eine Laufzeit von 8 mal 2 Unterrichtsstunden. Der Fokus liegt in der praktischen Umsetzung. Sie erhalten an jedem Kurstag Aufgaben zum Selbststudium und zusätzlich eine individuelle Betreuung durch die Kursleiterin. Voraussetzung: Laptop / Computer / Tablet + Internet zu Hause, Registrierung in der vhs.cloud (die Dozentin hilft Ihnen dabei). Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während der Präsenz-Termine ungestört laut sprechen können. Sprachniveau A2-C1.

### TK-6362-F

Baumschulenweg

Jennyfer Hake · 4 x Mo/Mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 15.3. bis 21.4.21 · 36,60 € · 16 UE · 5-12 Plätze

### DaF Freies Sprechen und Präsentieren (Onlinekurs)

Der Kurs Freies Sprechen – Vortragen – Präsentieren vermittelt Ihnen die Grundlagen des freien Sprechens, die Sie in praktischen Übungen anhand von Kurzvorträgen oder Kurzpräsentationen vertiefen. In den Unterrichtseinheiten werden Sie durch vielfache Anwendungsübungen, angeleitete Beobachtung und zielorientierte Rückmeldung Ihre Fähigkeit zum freien Sprechen, die Qualität Ihrer Aussprache sowie Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Der Kurs hat eine Laufzeit von 8 mal 2 Unterrichtsstunden. Der Fokus liegt auf der Anwendung des freien Sprechens. Sie erhalten an jedem Kurstag Aufgaben zum Selbststudium und zusätzlich eine individuelle Betreuung durch die Kursleiterin. Voraussetzung: Laptop / Computer / Tablet + Internet zu Hause, Registrierung in der vhs.cloud (die Dozentin hilft Ihnen dabei). Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während der Präsenz-Termine ungestört laut sprechen können. Sprachniveau B1.2-C2.

### TK-6363-F

Baumschulenweg

Jennyfer Hake · 4 x Mo/Mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.4. bis 19.5.21 · 36,60 € · 16 UE · 5-12 Plätze

## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben möchte, muss einen Einbürgerungstest ablegen. Geprüft werden Kenntnisse über die deutsche Rechts- und Gesellschaftsordnung und die deutschen Lebensverhältnisse. Grundlage für diesen Test sind 310 Testfragen, die im Internet veröffentlicht sind. Aus diesen Testfragen wählt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge nach dem Zufallsprinzip für jede Einbürgerungsbewerberin und jeden Einbürgerungsbewerber 33 Fragen aus, von denen 17 richtig beantwortet werden müssen.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss! Anmeldung nur



persönlich zu den Kassenöffnungszeiten. Bringen Sie zur Anmeldung und zum Test unbedingt Ihren Pass mit. Das Anmeldeformular erhalten Sie an der Kasse.

Die Gebühr von 25,00 € ist bei der Anmeldung zu bezahlen (bar oder EC-Karte).

**TK-6523-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 9.2.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 7.1.21

**TK-6526-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 2.3.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 28.1.21

**TK-6529-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 13.4.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 11.3.21

**TK-6532-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 4.5.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 29.4.21

**TK-6535-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 1.6.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 1.4.21

**TK-6538-F** Baumschulenweg  
Elzbieta Martyna · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Di 17.00  
bis 18.00 Uhr · 6.7.21 · 25,00 € · 2 UE · 3-12 Plätze ·  
Anmeldeschluss: 3.6.21

### Sommerintensivkurse

Die Sommerintensivkurse finden auf den Niveaustufen A1.1, A1.2, A2.1, A2.2, B1.1 und B1.2 statt. In den Kursen wird die deutsche Sprache durch sprachpraktische Übungen vermittelt, Grammatikkenntnisse werden vertieft und der Wortschatz erweitert. Die Sommerkurse sind für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot auch im Internet unter [www.vhs-treptow-koepenick.de](http://www.vhs-treptow-koepenick.de) oder scannen Sie diesen QR-Code:



### Geflüchtetenkurse

Das Kursangebot richtet sich speziell an Geflüchtete, deren Asylverfahren noch läuft oder die den Status als Geduldete haben und keinen Zugang zu den vom Bund geförderten Integrationskursen oder Berufsbezogenen Sprachkursen haben. Teilnehmenden müssen in Berlin gemeldet sein und dürfen keiner Schulpflicht unterliegen. Jedes Kursmodul umfasst 100 Unterrichtsstunden, maximal 1000 Unterrichtsstunden können pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer belegt werden. Die Kurse sind beratungspflichtig. Beratung und Anmeldung: Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr Raum 100, Baumschulenstr. 79-81, 12437 Berlin



**Man lernt nie aus**

Nutzen auch Sie die begehrten  
Programme der Volkshochschule  
für Ihre Werbung



Informationen und Mediadaten  
erhalten Sie jetzt sofort unter

**030/76 67 78 01**

[www.headline-berlin.de](http://www.headline-berlin.de)

## Alphabetisierung / Grundbildung



**Leitung Programmbereich:  
Frau Dr. Andrea Kreher**

Telefon: (030) 90297-4063

E-Mail: [andrea.kreher@ba-tk.berlin.de](mailto:andrea.kreher@ba-tk.berlin.de)

Raum: 308a

Baumschulenstraße 79-81

12437 Berlin

**Sprechzeit nach  
telefonischer Vereinbarung**

**Kursbetreuung & Kundenservice:  
Frau Sandra Lindstädt**

Telefon: (030) 90297-4022

E-Mail: [sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de](mailto:sandra.lindstaedt@ba-tk.berlin.de)

Raum 306

Baumschulenstraße 79-81

12437 Berlin



## Alphabetisierung / Grundbildung

Lesen und Schreiben.....156

Grundkenntnisse Rechnen.....156



## Lesen und Schreiben lernen von Anfang an

Bei vielen Erwachsenen haben unterschiedliche Ursachen dazu geführt, dass sie nicht oder nur unzureichend lesen und/oder schreiben können. Nicht lesen und schreiben zu können, stellt die Menschen in einer Welt der Medien und "Schriftflut" vor Probleme, schließt sie von zahlreichen Aktivitäten aus und verhindert ihre aktive Teilhabe am öffentlichen Leben. Das Lesen von Hinweis- und Verkehrsschildern, von Zeitungen, Formularen etc. - all das stellt riesige Hürden dar. Menschen mit Lese- bzw. Schreibschwäche haben Probleme, einen Arbeitsplatz zu finden bzw. zu behalten. In unseren Kursen lernen die Teilnehmenden lesen und schreiben in kleinen Gruppen und in vertrauensvoller Atmosphäre. Dabei stehen konkrete Alltagssituationen im Vordergrund. Jeder Kurs beginnt mit dem Kennenlernen und Wiederholen der Buchstaben. Diese werden zu einfachen Wörtern und kurzen Sätzen zusammengefügt, die die Teilnehmer/innen zu lesen und zu schreiben lernen.

Vorkenntnisse: Keine Lese- und Schreibfertigkeiten in Deutsch

**TK-7000-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 20 x Di 14.30 bis 17.45 Uhr · 12.1. bis 15.6.21 · 10,00 €  
· erm. 10,00 € · 80 UE · 6-10 Plätze

**TK-7001-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 19 x Do 14.30 bis 17.45 Uhr · 14.1. bis 17.6.21 · 10,00 €  
· erm. 10,00 € · 76 UE · 6-10 Plätze

## Lesen und Schreiben

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Die Teilnehmer sollten Buchstabenkenntnisse haben und geübte einfache Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben können.

**TK-7002-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 19 x Mo 12.30 bis 17.30 Uhr · 11.1. bis 14.6.21 · 10,00 €  
· erm. 10,00 € · 114 UE · 6-10 Plätze

**TK-7003-F** Baumschulenweg  
Peggy Kerstin Ballota · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 20 x Mi 14.30 bis 17.45 Uhr · 13.1. bis 16.6.21 · 10,00 €  
· erm. 10,00 € · 80 UE · 6-10 Plätze

## Grundkenntnisse Rechnen

Sie erlernen die Grundlagen des Rechnens.

Sie werden sicher im Umgang mit kleinen und großen Zahlen, lernen den Zahlenstrahl kennen und verlieren die Scheu vor Minus- und Kommazahlen. Am Ende des Kurses beherrschen Sie die wichtigsten Funktionen des Taschenrechners. Das Wissen um Größenverhältnisse macht Sie sicherer im Alltag. Sie erkennen Preisbetrug.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

**TK-7800-F** Baumschulenweg  
Dieter W. Feuerstein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 9 x Mi 16.00 bis 17.00 Uhr · 17.2. bis 28.4.21 · 5,00 €  
· erm. 5,00 € · 12 UE · 7-9 Plätze

## Üben für die Berufsbildungsreife (BBR)

Sie brauchen Unterstützung in Mathematik, um die Berufsbildungsreife (BBR) möglichst gut zu bestehen? In der Vergangenheit lief einiges schief, so dass Sie diesen Schulabschluss verpasst haben und ihn jetzt nachholen möchten? Der Inhalt des Kurses orientiert sich am Stoff der Klassen 7 bis 9. Schwerpunkte werden sein:

- Grundrechenarten und Umgang mit dem Taschenrechner
- Einfache geometrische Formen und deren Berechnung
- Einfache Gleichungen und Sachaufgaben
- Lesen und Verstehen von Diagrammen und Schaubildern

Wir wissen, dass die Mathematik oft das größte Hindernis ist. Deshalb sind Sie bei uns genau richtig. Eine gute Mischung aus Tricks und Übungen, an Hand echter Prüfungsaufgaben, wird Sie fit machen. Schon während des Kurses werden Sie sehen, dass Ängste und Vorurteile der Mathematik gegenüber völlig unbegründet sind. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

**TK-7801-F** Baumschulenweg  
Dieter W. Feuerstein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 9 x Do 17.45 bis 19.15 Uhr · 14.1. bis 18.3.21 · 29,60 €  
· erm. 29,60 € · 16 UE · 7-9 Plätze

## Wiederholung des Mathematikstoffes für MSA und EBBR

Nutzen Sie diesen Kurs entweder als Ergänzung zum Schulunterricht oder als Hilfestellung bei Ihrer eigenständigen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung im Fach Mathematik. Schwerpunkte:

- Quotienten- und Produktgleichungen
- Lineare und quadratische Gleichungen
- Lineare und quadratische Funktionen
- Trigonometrie
- Grundlagen der Statistik- und Wahrscheinlichkeitsrechnung
- Umgang mit dem Taschenrechner u.v.m.

Dieser Kurs unterstützt Sie gezielt, anhand von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Für alle Fragen, auch organisatorischer und terminlicher Art, bei der Anmeldung zur Abschlussprüfung steht der Dozent gerne zur Verfügung. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

**TK-7802-F** Baumschulenweg  
Dieter W. Feuerstein · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße  
79-81 · 9 x Mi 17.45 bis 19.15 Uhr · 17.2. bis 28.4.21 · 29,60 €  
· erm. 29,60 € · 16 UE · 7-9 Plätze



## Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen

### 1. Vertrag

- (1) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht.
- (2) Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar.
- (3) Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

### 2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen

- (1) Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegten und im Internet veröffentlichten Fassung.
- (2) Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

### 3. Entgelte

- (1) Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.
- (2) Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen.
- (3) Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

### 4. Zahlungsmodalitäten

- (1) Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule.
- (2) Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt.
- (3) Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt vor Veranstaltungsbeginn fällig.
- (4) Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teil-

nehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben.

- (5) Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich.
- (6) Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.
- (7) In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

### 5. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 Prozent) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich, für eine spätere Ausfertigung bzw. Zweitausfertigung wird eine Kostenpauschale von 10 € erhoben.

### 6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird.
- (2) Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
- (3) Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z.B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt.
- (4) Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

### 7. Haftungsausschluss

- (1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden.
- (3) Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

### 8. Pflichten der Teilnehmenden

- (1) Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.
- (2) Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung.

- (3) Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.
- 9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule**
- (1) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z.B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.
- (2) Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt.
- (3) Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
- (4) Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
- (5) Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in den in Absatz 1 und 2 beschriebenen sowie in folgenden Fällen vor:
- bei nicht erfolgter Zahlung des Entgeltes bzw. bei nicht rechtzeitiger Zahlung vereinbarter Raten,
  - bei fehlenden persönlichen oder sachlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung gemäß Nummer 2 Absatz 2,
  - bei gemeinschaftswidrigem Verhalten,
  - bei beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.
- (6) Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.
- 10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden**
- (1) Die Teilnehmende oder der Teilnehmenden kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen.
- (2) Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.
- (3) Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden.
- (4) Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig.
- (5) Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung.
- (6) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (8) Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.
- 11. Urheberrecht**
- Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.
- 12. Speicherung personenbezogener Daten oder Datenschutz**
- Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen finden sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter: [www.berlin.de/vhs/service/datenschutz](http://www.berlin.de/vhs/service/datenschutz)
- Im Falle einer Anmeldung vor Ort wird die Datenschutzerklärung persönlich in Schriftform ausgehändigt. Im Zuge einer Online-Anmeldung über [www.vhsit.berlin.de](http://www.vhsit.berlin.de) erhält die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.
- 13. Sonderveranstaltungen**
- Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschulen.

## Die Berliner Volkshochschulen:

- **Volkshochschule Charlottenburg-Wilmersdorf**  
Pestalozzistraße 40-41, 10627 Berlin  
Prinzregentenstraße 33, 10715 Berlin  
Tel. (030) 902 92 - 88 73,  
Fax (030) 902 92 - 88 31  
E-Mail: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de  
Internet: www.vhs-city-west.de
- **Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg**  
Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin  
Tel. (030) 902 98 - 46 00 / - 46 02 / - 46 03  
Fax (030) 902 98 - 41 76  
Wassertorstraße 4, 10969 Berlin  
Tel. (030) 22 19 - 55 17,  
Fax (030) 22 19 - 55 22  
E-Mail: info@vhs-fk.de  
Internet: www.vhs-friedrichshain-kreuzberg.de
- **Volkshochschule Lichtenberg**  
Paul-Junius-Straße 71, 10369 Berlin  
Tel. (030) 902 96 - 59 71 / - 59 73  
Fax (030) 902 96 - 59 79  
E-Mail: vhs@lichtenberg.berlin.de  
Internet: www.vhs-lichtenberg.de
- **Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf**  
Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin  
Tel. (030) 902 93 - 25 90,  
Fax (030) 902 93 - 25 89  
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de  
Internet: www.vhs-marzahn-hellersdorf.de
- **Volkshochschule Mitte**  
Antonstraße 37, 13347 Berlin  
Linienstraße 162, 10115 Berlin  
Info-Telefon: (030) 90 18 - 374 74  
Fax (030) 90 18 - 374 88  
E-Mail: anmeldung@vhsmitte.de  
Internet: www.city-vhs.de
- **Volkshochschule Neukölln**  
Boddinstraße 34, 12053 Berlin  
Tel. (030) 902 39 - 24 33 / - 2528  
Fax (030) 902 39 - 32 98  
E-Mail: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de  
Internet: www.vhs-neukoelln.de
- **Volkshochschule Pankow**  
Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Tel. (030) 902 95 - 17 00,  
Fax (030) 902 95 - 17 01  
E-Mail: vhs@ba-pankow.berlin.de  
Internet: www.vhspankow.de
- **Volkshochschule Reinickendorf**  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Tel. (030) 902 94 - 48 00,  
Fax (030) 902 94 - 48 12  
E-Mail: vhs@reinickendorf.berlin.de  
Internet: www.vhs-reinickendorf.de
- **Volkshochschule Spandau**  
Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin  
Tel. (030) 902 79 - 50 00,  
Fax (030) 902 79 - 50 01  
E-Mail: info@vhs-spandau.de  
Internet: www.vhs-spandau.de
- **Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf**  
Markgrafenstraße 3, 14163 Berlin  
Tel. (030) 902 99 - 50 20,  
Fax (030) 902 99 - 50 40  
Goethestraße 9-11, 12207 Berlin  
Tel. (030) 902 99 - 50 20,  
Fax (030) 902 99 - 23 76  
E-Mail: service@vhssz.de  
Internet: www.vhssz.de
- **Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg**  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Tel. (030) 902 77 - 30 00,  
Fax (030) 902 77 - 89 44  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de  
Internet: www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de
- **Volkshochschule Treptow-Köpenick**  
Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin  
Tel. (030) 902 97 - 40 55,  
Fax (030) 902 97 - 40 50  
E-Mail: post@vhstk.de  
Internet: www.vhs-treptow-koepenick.de

# Anmeldung

Bitte **pro** Teilnehmer/in **eine** Anmeldung ausfüllen.

**Volkshochschule Treptow-Köpenick  
- Servicebüro -**

**Ich bekomme eine Ermäßigung.**

Bitte Kopie des **aktuellen Nachweises** beifügen.  
Ermäßigungsberechtigt sind Empfänger/-innen von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schüler/-innen, Student(inn)en, Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgänger/-innen, Praktikant(inn)en und BerlinPass-Inhaber/-innen.

Frau  Herr Titel \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
 Familienname \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 c/o \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_ Geburtsdatum\* \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort \_\_\_\_\_  unter 18  18-25  26-35  36-50  51-65  über 65  
 \* freiwillige Angabe

Ich melde mich für die folgenden Kurse verbindlich an:

Kursnummer	Kurstitel / Stichwort	Entgelt
		€
		€
		€

Ich bezahle  mit SEPA- Lastschriftmandat  bar  mit EC-Karte  
 (beides ist **nur** in den Servicebüros möglich)

Die Berliner Volkshochschulen verarbeiten meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen. Bei Anmeldung zu einer Sprachprüfung: Ich akzeptiere die Prüfungsordnung/AGB der telc gGmbH (www.telc.net). Für die Durchführung der Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer" gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_  
 Datum Unterschrift des Teilnehmers bzw. des gesetzlichen Vertreters

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksamter - Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026  
 Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Berliner Volkshochschulen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis:  
 Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs, die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

**Bitte Beachten Sie:**  
 Sind Kursteilnehmer/ in und Girokontoinhaber/ in nicht identisch, ist die Erteilung eines Mehrfachmandates nicht möglich.

**Girokontoinhaber/in**

\_\_\_\_\_  
 Vorname und Name

\_\_\_\_\_  
 Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
 Kreditinstitut

BIC \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 IBAN (können Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen)

**Dieses Mandat gilt für:**  
 eine einmalige Zahlung  mehrmalige Zahlungen

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_  
 Datum Unterschrift Girokontoinhaber/in

## Datenschutzbestimmungen Kursanmeldung

### 1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule Treptow-Köpenick anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist die Volkshochschule Berlin Treptow-Köpenick, Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Treptow-Köpenick von Berlin. Unsere Datenschutzbeauftragte Frau Manthey erreichen Sie unter behdsb@ba-tk.berlin.de, Rinkartstraße 13, 12437 Berlin.

### 2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

- 2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interessen Art. 6 Abs. 1 Lit. f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse können wir gesetzlich (z.B. IntegrationskursVO) dazu verpflichtet sein, weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontendaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben.

- 2.2. Sollten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr beanspruchen, prüfen wir, ob die Voraussetzungen für die Ermäßigung tatsächlich vorliegen. Hierzu ist die Einreichung von entsprechenden Nachweisen notwendig. Bei Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, personenbezogene Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln.

- 2.3. Die von Ihnen in der Anmeldung abgegebenen Daten werden digitalisiert und in unserem Buchungssystem verarbeitet. Die hierfür verwendete Datenbank wird von der Geschäftsstelle VHS-IT betreut, die organisatorisch der Volkshochschule Neukölln zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an Kursleitende zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmerdatenbank, um die bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

### 4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der LHO Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn, es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO, z.B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

### 5. Ihre Rechte

- (1) Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an Frau Gründel unter Brigitte.Gruendel@ba-tk.berlin.de. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.
- (2) Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z.B. wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt.

Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die **Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin,**

Telefon: 030-138 89-0,  
Telefax: 030/215 50 50,  
E-Mail: mailbox@daten-schutz-berlin.de



# DEUTSCHLANDS BESTES KINO

**SPITZENPREIS DER BUNDESREGIERUNG 2019**

**FÜR EIN KULTURELL HERAUSRAGENDES KINOPROGRAMM**

**YORCK.DE**

*delphi*

**LUX**

# Sauberer Auftritt auch im Netz

Unsere digitalen Services



Kostenfreie App für Android und iOS



Adressgenauer Abfuhrkalender



Abfall-ABC



Aktuelle News



Tausch- und Verschenkmarkt



Shop



Tonnenbestellung



Recyclinghof- und Glascontainer-Karte



Kundenportal



Mehr zu unseren digitalen Services unter  
[www.BSR.de/digital](http://www.BSR.de/digital)

