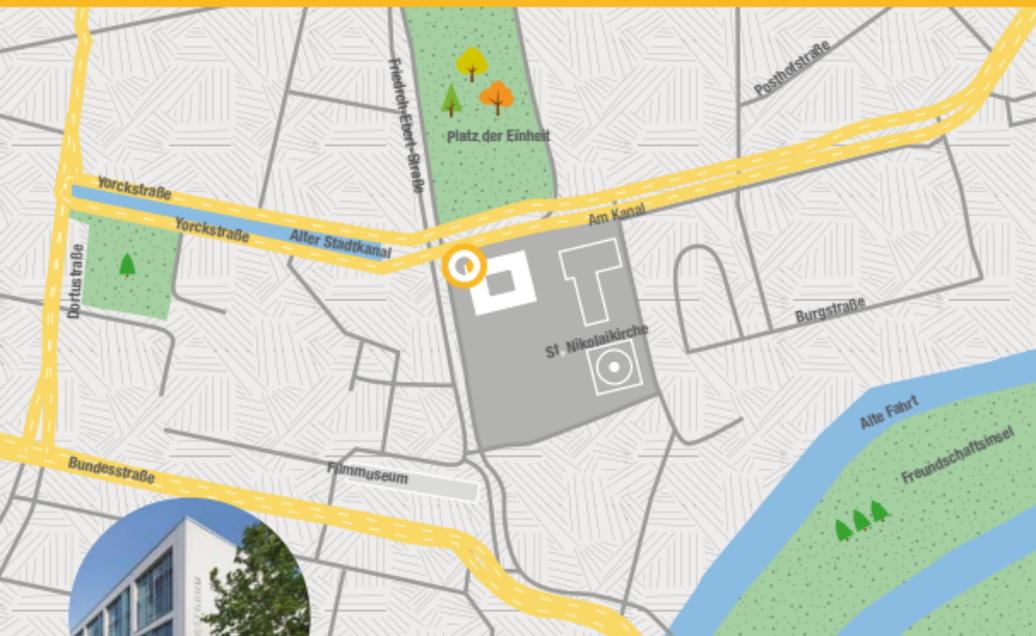


frischer
WIND!





Anreise



Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam

Am Kanal 47, 14467 Potsdam
Tel.: 0331 289-4566, -4569
Fax: 0331 289-4575

Öffnungszeiten
werktags
08:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung
Di, Do 10:00 – 12:00 Uhr / 13:00 – 18:00 Uhr
Mi 10:00 – 12:00 Uhr / 13:00 – 15:00 Uhr
Mo, Fr geschlossen

vhsinfo@rathaus.potsdam.de
vhs.potsdam.de



Wie empfehlen die Anreise mit dem Fahrrad
oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln

ANREISE MIT ÖPNV

Bitte nutzen Sie für Ihre Anreise mit der Tram (Linie 93, 94, und 99) die Haltestelle Platz der Einheit/ Bildungsforum, mit Bussen und den Tram-Linien 91, 92, und 96 nutzen Sie am besten die zentrale Haltestelle Platz der Einheit/ West. Sie ist nur 100 Meter vom Bildungsforum entfernt.

ANREISE MIT DEM AUTO

über die A115: Ausfahrt Potsdam Babelsberg Richtung Potsdam Zentrum, Nuthestraße, Berliner Straße, Am Kanal (es sind nur kostenpflichtige Parkplätze vorhanden).

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie das neue VHS-Programmheft 2025/26 in den Händen halten. Denn damit sind Sie auf dem besten Weg, frischen Wind in Ihren Alltag zu bringen. Nutzen Sie unser abwechslungsreiches Programm mit rund 900 Kursen, Workshops und Vorträgen, um gemeinsam mit anderen Interessierten Neues zu lernen, zu entdecken und auszuprobieren. Und das fast rund um die Uhr!

In einer Gesellschaft, die unter einer zunehmenden Polarisierung und einer immer weiter um sich greifenden Vereinsamung (auch unter jungen Menschen) leidet, spielt die Volkshochschule eine besondere Rolle: Hier können Sie Ihren Interessen nachgehen, verborgene Talente entdecken, sich austauschen, Ihren Horizont erweitern und nette Menschen kennenlernen. Unser Grundsatz lautet „Bildung für alle“ und das spiegelt sich in unserem Kursangebot wider, das sich an Menschen aller Nationen richtet.

Ob für die Freizeit oder die berufliche Weiterbildung – Sie finden bei uns ein umfassendes Angebot zu Themen aus Politik und Zeitgeschichte, Umwelt und Finanzen und vieles mehr. In der VHS können Sie etwas für Ihre geistige und körperliche Fitness tun oder sich künstlerisch ausprobieren. Die Junge VHS bietet speziell für Schülerinnen und Schüler attraktive Kurse für Freizeit und Schule an.

In diesem Jahr feiert das Grundbildungszentrum der VHS sein zehnjähriges Bestehen. Wir sind stolz auf die Menschen, die den Mut aufbringen, noch im Erwachsenenalter ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben oder Rechnen zu verbessern. Die kostenlosen Grundbildungskurse und Lerncafés sowie die Schulungen für Multiplikator*innen sind ein wichtiger Baustein zu mehr Bildungsgerechtigkeit, Chancengleichheit und Teilhabe.

Hoffentlich können wir auch Sie bald an diesem Ort, an dem Ideen geboren werden, ein reger Austausch stattfindet und Freundschaften entstehen, begrüßen.

Wir freuen uns auf Sie!



Torsten Wiegel
Beigeordneter für Kultur,
Bildung, Jugend und Sport



Dr. Myrtan Xhyra
Direktor der Volkshochschule

Inhalt

	Anmeldung, Team, Leitbild, Ausstellungen, Vorträge im Live-Stream, Bildungszeit	3
	Mensch und Gesellschaft	10
	Fragen/Fakten/Diskussionen, Forum VHS, Zeitgeschehen/(Zeit-)geschichte, Medien/Digitales, Engagement/Mitbestimmung, Klima/ Umwelt/Natur, Potsdam, Archive/ Ahnen/Schriften, Persönlichkeitsentwicklung/Kommunikation, Recht/ Steuern/Finanzen	
	Kultur und Gestalten.	37
	Literatur, Schreibwerkstatt, Museum Barberini, Kunst-/Kulturgeschichte, Malerei, Malen/Zeichnen, Drucken, Modellieren, Gestalten, Nähen/Sticken, (Kunst-)Handwerk, Film/Fotografie, Musik	
	Gesundheit.	60
	Entspannung/Stressbewältigung, Bewegung/Fitness, Jonglieren/Tanz, Selbstfürsorge/Mentale Gesundheit, Vorträge	
	Sprachen.	86
	Sprache trifft...?!, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Katalanisch, Portugiesisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch, Dänisch, Japanisch, Chinesisch, Gebärdensprache, Sprachen für Studierende der FH Potsdam	
	Beruf und Computer	144
	Gästeführerqualifizierung, Berufliche Orientierung, Kommunikation/Softskills, Smartphone/Tablet/Smartphone, EDV-Grundlagen, Office-Anwendungen, KI, Programmieren, Marketing, Bildbearbeitung	
	Junge VHS	165
	Schule, Freizeit & Ferien	
	Integration und Deutsch als Fremdsprache	172
	Berufssprachkurse, Deutschkurse für Selbstzahlende, Deutsch-Tests und Zertifikate, Lernwerkstatt Deutsch	
	Grundbildung	182
	Grundbildungskurse, Grundbildungszentrum: Schulungen, Lerncafés	
	Entgeltordnung, Anmeldebogen, Impressum	190

Anmeldung

Sie haben sich für einen (oder mehrere) unserer Kurse entschieden? Das freut uns!



Wie melde ich mich an?

Online: vhs.potsdam.de
per E-Mail: vhsinfo@rathaus.potsdam.de

Sie können sich auch gern persönlich anmelden!

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und rechtzeitig vor Kursbeginn eine Rechnung, die Sie bitte per Überweisung begleichen.

Rückzieher?

Wenn Sie einen Kurs wider Erwarten doch nicht besuchen können, muss die Abmeldung auf jeden Fall schriftlich und spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erfolgen! Andernfalls muss das volle Kurs-Entgelt gezahlt werden...

Stornierung / Rücktritt

Der Rücktritt aus einem laufenden Kurs ist nur schriftlich und unter Vorlage der nötigen Belege möglich. Das Nichterscheinen im Kurs gilt nicht als Rücktritt. Auch mündliche Abmeldung oder E-Mails an die Kursleitung dürfen wir nicht akzeptieren.

Ermäßigungen

Senior*innen, Empfänger*innen von ALG I und II, Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Praktikant*innen und Au-pairs, Empfänger*innen von Grundsicherung oder Erwerbslosenrente sowie Asylbewerber*innen erhalten bei uns eine Ermäßigung.

Dafür müssen Sie uns einen entsprechenden Nachweis in Kopie vorlegen. Bitte beachten Sie, dass eine nachträgliche Ermäßigung nicht möglich ist.

Mit dem Kauf der VHS-Card erhalten Sie ebenfalls Ermäßigungen.

Sie haben Anregungen oder Kritik?

Dann sprechen Sie uns an! Sie erreichen uns mündlich, schriftlich oder per E-Mail unter vhsinfo@rathaus.potsdam.de

Entgeltordnung

Unsere Entgeltordnung finden Sie auf Seite 190 in diesem Heft und auf unserer Webseite vhs.potsdam.de.





Team

Leitung

Direktor

Dr. Myrtan Xhyra
0331 289-4561
myrtan.xhyra@rathaus.potsdam.de

Stv. Direktorin

Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich
0331 289-4562
ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de

Sekretariat

Peggy Lang
0331 289-4578
peggy.lang@rathaus.potsdam.de

VHS-Service

Anmeldung

Sabine Kammin
0331 289-4569
sabine.kammin@rathaus.potsdam.de
N.N.
0331 289-4566
vhsinfo@rathaus.potsdam.de

Finanzen

Controlling

Elke Schleue
0331 289-4560
elke.schleue@rathaus.potsdam.de

Rechnungswesen

Stefanie Rom
0331 289-4573
stefanie.rom@rathaus.potsdam.de

Öffentlichkeitsarbeit

Maren Herbst
0331 289-4571
maren.herbst@rathaus.potsdam.de

Fachverfahrenskoordination

Matthias Ristow
0331 289-4565
matthias.ristow@rathaus.potsdam.de

Programmbereiche

Mensch und Gesellschaft / Sprachen

Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich
0331 289-4562
ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de

Kultur und Gestalten / Gesundheit

Claudia Löwenberg
0331 289-4563
claudia.loewenberg@rathaus.potsdam.de

Beruf und Computer

Dr. Myrtan Xhyra
0331 289-4561
myrtan.xhyra@rathaus.potsdam.de

Junge VHS / Grundbildung

Karl Hildebrandt
0331 289-4588
karl.hildebrandt@rathaus.potsdam.de

Deutsch als Fremdsprache & Integration

Anja Hendel
0331 289-4564
anja.hendel@rathaus.potsdam.de

Koordination DaF

Deutsch als Fremdsprache und Integration

Anda Wegener
0331 289-4577
anda.wegener@rathaus.potsdam.de

Lernwerkstatt Deutsch

Olga Remek
0331 289-4576
olga.remek@rathaus.potsdam.de

Grundbildungszentrum

Projektleitung

Franziska Tempel
0331 289-4574
franziska.tempel@rathaus.potsdam.de

Projektassistenz

Katrin Benndorf
0331 289-4574
katrin.benndorf@rathaus.potsdam.de



Leitbild der Volkshochschule im Bildungsforum

Wer wir sind – Ein Ort für Bildung & Begegnung

- ✓ ein lebendiger Begegnungsort im Herzen der Stadt
- ✓ die kommunale Adresse für Weiterbildung in Potsdam
- ✓ kompetent und motiviert
- ✓ professionell und verantwortungsbewusst

Was wir wollen – Zukunft gestalten

- ✓ Begegnungen und Dialog ermöglichen
- ✓ neue Horizonte im Denken und Handeln öffnen
- ✓ Wissen und Kompetenzen vermitteln
- ✓ vielfältige und innovative Lernerlebnisse schaffen
- ✓ persönliche und berufliche Entwicklung fördern
- ✓ Freude am gemeinsamen Lernen bieten

Was wir bieten – Bildung für alle

- ✓ ein breites und aktuelles Themenspektrum
- ✓ bedarfsgerechte sowie inklusive Angebote
- ✓ Bildung für nachhaltige Entwicklung
- ✓ Schulungen für Firmen
- ✓ Qualifikationen für den Arbeitsmarkt und beruflichen (Wieder-)Einstieg
- ✓ Integrations- und berufsbezogene Deutschkurse (BAMF)
- ✓ Angebote auch für Kinder und Jugendliche

Wofür wir stehen – Gesellschaftlicher Zusammenhalt

- ✓ Respekt, Wertschätzung und Toleranz
- ✓ Diversität und Integration
- ✓ gegen Rassismus und Diskriminierung

Was uns antreibt – Teilhabe schaffen

- ✓ Teilhabe und Mitgestaltung ermöglichen
- ✓ Selbstwirksamkeit erfahrbar machen
- ✓ Chancengerechtigkeit fördern
- ✓ Miteinander stärken
- ✓ Demokratie leben

Ausstellungen



„Umbruch Ost. Lebenswelten im Wandel“

Zu sehen vom 29. August 2025 bis 7. Februar 2026

ALLTAG UND UMBRUCHSERFAHRUNGEN NACH 1990
Fotografien, Zeitzeugeninterviews, Zahlen und Fakten geben einen Einblick in die Lebenswelten ostdeutscher Bürger*innen nach der deutschen Wiedervereinigung. Es geht um die damit verbundenen Erwartungen, um Vertrauen und Enttäuschungen.

Themen sind die Veränderungen ostdeutscher Städte, die Situation von Frauen und Familien sowie eine Jugendkultur zwischen Techno, Punk und Rechtsradikalismus.

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

„Kunst und Kreativität in Umbrien“

Vom 13. Februar bis 15. Mai 2026

ZEICHNUNGEN UND
AQUARELLE AUS UMBRIEN
Begeben Sie sich doch einmal auf eine visuelle Reise nach Umbrien! Die Teilnehmenden der Malreise 2025 helfen Ihnen dabei. Sie haben „en plein air“ ihre Eindrücke in wunderschönen Aquarellen und Zeichnungen festgehalten. Sie entführen Sie zu malerischen Orten in Montone, Umbertide, Città di Castello und Potsdams Partnerstadt Perugia. Die Ausstellung ist eine wunderbare Einstimmung auf die wärmere Jahreszeit.

**Die Eröffnung findet am
13. Februar 2026 um
17:00 Uhr statt.**



„Mit Radiernadel, Stift und Fantasie“

Vom 28. Mai bis 29. August 2026

WERKSCHAU AUS KURSEN DER VHS
Die eigene Kreativität (wieder-)entdecken, Neues ausprobieren, unterschiedlichste Techniken und Blickwinkel kennenlernen und erproben – all das findet in unseren Kreativkursen statt. Diese Werkschau zeigt Zeichnungen, Aquarelle, Gemälde und Drucke, die in der VHS entstanden sind - und macht Ihnen vielleicht Lust, selbst kreativ zu werden?

Ausstellungen

DAUERAUSSTELLUNGEN:

„Cartoons zum Stadthaushalt“

EINE CARTOON-AUSSTELLUNG VON JÖRG HAFEMEISTER
Eine Leihgabe des Projektteams Bürgerhaushalt
der Landeshauptstadt Potsdam.

„Dämme brechen – wir schreiben los!“

BEITRÄGE AUS DER ALPHABETSIERUNGS- UND
GRUNDBILDUNGSARBEIT DER VHS
Gedanken, Erinnerungen und Wünsche rund
um das Thema Wasser von Erwachsenen mit
Lese- und Schreibschwierigkeiten.



„Bildung für alle! 100 Jahre VHS Potsdam“

EIN RÜCKBLICK AUF 100 JAHRE VOLKSHOCHSCHULE
Bilder und Texte aus der Geschichte der VHS Potsdam.



Vorträge im Live-Stream



Wir bieten Ihnen auch in diesem Programmjahr viele spannende Vorträge hochkarätiger Wissenschaftler*innen und Fachleute an. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich ganz bequem von zu Hause aus am Tablet, Smartphone oder PC mit vielen neuen Themen zu befassen.

Alle Vorträge finden von 19:30 bis 21:00 Uhr statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Das Angebot ist für Sie kostenlos und wird im Laufe des Programmjahres ständig erweitert – informieren Sie sich auf vhs.potsdam.de. Hier eine kleine Auswahl:



Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Prof. Dr. Kurt Bayertz
30. September 2025
H25-1J101D



Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen

Prof. Dr. Barbara Fruth
13. November 2025
H25-1L997D



Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht

Prof. Dr. Jonas Grethlein
22. Oktober 2025
H25-1B998D



Bullshit, Fake News und Manipulation

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann
03. Dezember 2025
H25-1F998D



Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Prof. Dr. Ute Schmid
29. Oktober 2025
H25-1F201D



Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter
10. Dezember 2025
H25-1B997D



Schönheit der Astronomie

Dr. Andreas Müller
03. November 2025
H25-1L999D

Weitere spannende Vorträge aus der
Reihe **vhs.wissen live** finden Sie hier:





Bildungszeit

Was ist Bildungszeit?

Bildungszeit oder Bildungsurlaub ist ein gesetzlicher Anspruch von Beschäftigten, um an einer anerkannten Veranstaltung der politischen, beruflichen oder kulturellen Weiterbildung teilzunehmen.

Bildungszeit eröffnet abhängig Beschäftigten einen Zeitraum, um sich weiterzubilden und damit neue Impulse für ihr Arbeits- und Alltagsleben zu bekommen.

Wer hat Anspruch?

Beschäftigte/Auszubildende, deren Arbeitsverhältnis seit mindestens 6 Monaten besteht. Nicht anspruchsberechtigt sind Beamt*innen, Soldat*innen und Richter*innen.

Dauer der Freistellung

10 Arbeitstage innerhalb zweier aufeinander folgender Kalenderjahre (laufendes und folgendes Jahr), d. h. je Kalenderjahr 5 Tage.

Mit Zustimmung des Arbeitgebers besteht die Möglichkeit der Verblockung für berufliche Weiterbildung auf mehrere Jahre (Besuch 14-tägiges Seminar).

Kosten

Während der Bildungszeit zahlt der Arbeitgeber den Lohn bzw. das Gehalt weiter. Arbeitnehmer*innen tragen die Kursgebühren, Ausgaben für Lehrmittel sowie die Kosten für Fahrten und Unterkunft.



Nutzen Sie
Ihr Recht auf
Bildungszeit





Mensch und Gesellschaft



Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich
Programmbereichsleitung

0331 289-4562
ulrike.hasemann-friedrich@
rathaus.potsdam.de



Maren Herbst
Öffentlichkeitsarbeit

0331 289-4571
maren.herbst@
rathaus.potsdam.de



Peggy Lang
Verwaltung

0331 289-4578
peggy.lang@
rathaus.potsdam.de





Fragen.Fakten.Diskussionen.

Bilden Sie sich eine Meinung!

Interessieren Sie sich eigentlich nicht für Politik, haben aber das Gefühl, dass vieles doch irgendwie auch Sie angeht? Wollen Sie bei aktuellen Themen gerne mitreden können, Ihnen fehlt aber ein Grundwissen? Wünschen Sie sich aktuelle Informationen, um Nachrichten besser bewerten zu können? Oder haben Sie einfach Lust, sich mit anderen auszutauschen und andere Standpunkte kennenzulernen? Dann sind Sie hier richtig!

Migrationspolitik in der EU - Heilloses Durcheinander oder gezielte Politik?

Das Thema Migration ist weiterhin eines der großen auf der politischen Agenda. Vieles wird dabei kontrovers diskutiert. Die EU versucht, sich in diesem Bereich mit Regelungen einzubringen. Wie wirksam sind diese und was bedeutet das für uns? Wir widmen uns der EU-Migrationspolitik unter dem Blickwinkel ihrer Akzeptanz und Effizienz. Was läuft gut und was ist verbesserungsbedürftig?

09.10.25 | H25-1D101

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Wolfgang Balint

Informations-Overkill - Wie und wo kann ich mich informieren?

67 Prozent der erwachsenen Internetnutzer*innen in Deutschland verwenden mindestens einmal pro Woche digitale Nachrichtenangebote. Doch nicht alle Quellen haben Information im Sinn: Influencer, manche Staatsmedien oder Hacker im Regierungsauftrag agitieren, indoktrinieren, manipulieren die öffentliche Meinung und schwächen demokratische Systeme durch Verunsicherung und Lügen. Wie kann man sich seriös und objektiv informieren?

13.11.25 | H25-1D103

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Thomas Schmidt

Von UNO bis Weltbank - Was tun internationale Organisationen?

Kriege, Klimawandel, Migration, Terrorismus - viele aktuelle Probleme lassen sich nur durch die Zusammenarbeit von Staaten nachhaltig lösen. Dabei spielen internationale Organisationen eine zentrale Rolle. Gleichzeitig sehen sie sich großem Druck ausgesetzt, unter anderem von populistischen Regierungen. Sie verbreiten Zweifel an ihrer Legitimität und schränken so ihre Handlungsfähigkeit ein. Doch was heißt legitim - und wie lässt sich das messen?

11.12.25 | H25-1D105

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Thomas Schmidt

Vom Vorbild zum Aggressor - Vom Partner zum Gegner

Die USA haben zwei Weltkriege entschieden und die jeweils nachfolgende Friedensordnung in Europa mitbestimmt. Jetzt wendet sich die Supermacht ab und richtet ihr strategisches Interesse gegen die eigenen Verbündeten: die EU wird als lästiger Konkurrent auf dem Weltmarkt betrachtet. Gegen langjährige NATO-Partner werden territoriale Forderungen formuliert. Woher kommt dieser radikale Schwenk und welche Folgen hat er für Europa und die Welt?

29.01.26 | W26-1D107

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Thomas Schmidt



Die soziale Dimension in der EU: Was kann die EU wirklich bewirken?

Die EU hat nur begrenzte Kompetenzen in der Sozialpolitik - zuständig sind vor allem die Mitgliedstaaten. Dennoch wuchs die soziale Dimension der EU mit der Zeit: Es gibt EU-weite Regeln, Fördermittel und Koordination in Bereichen wie Rente, Armut und Integration. Zudem sollen Staaten bewährte Verfahren austauschen. Doch was bedeutet das konkret für uns? Sollte die EU mehr tun?

24.02.26 | W26-1D109

1x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Wolfgang Balint

Erwachsen werden? Die Bedeutung Europas in der neuen Weltordnung

Mit der zweiten Amtszeit Donald Trumps ist klar geworden: Europa kann sich nicht mehr auf die USA verlassen - weder als Partner noch als Sicherheitsgaranten. Angesichts der neuen Bedrohungslage ist klar: es braucht ein starkes und geeintes Europa. Dazu gehört nicht nur die angestrebte militärische Stärke, sondern auch die freie Entfaltung seiner Wirtschaftskraft und das Beharren auf Rechtsstaatlichkeit als Zeichen seiner neuen Rolle in der Welt.

23.04.26 | F26-1D113

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Thomas Schmidt

Die da oben machen, was sie wollen - Demokratie in der Krise?

Unsere Demokratie erfährt derzeit reichlich Gegenwind. Krisen, Krieg und Klimawandel verbreiten Unruhe, Angst und Zweifel an der freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Die Politik, so der Vorwurf, leiste nicht genug, um die Probleme zu lösen, sie erkläre zu selten ihr Handeln. Was kann man dem verbreiteten Zweifel am politischen System entgegenen? Wie lässt sich der Populismus bremsen, der sich als "Volksverstehler" inszeniert und "schnelle Lösungen" verspricht?

12.03.26 | W26-1D111

1x Do, 18:00 - 20:15 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Thomas Schmidt

Diese Reihe wird beständig um weitere Veranstaltungen ergänzt.

Schauen Sie hier:





Forum VHS - Leben in Potsdam

Sie interessieren sich für Themen, die das Leben in Potsdam betreffen?

Wir laden regelmäßig Fachleute ein, die aus ihrem Bereich berichten, Konzepte vorstellen und Ihre Fragen beantworten.

Freuen Sie sich auf Informationen, Expertise und spannende Gespräche auf Augenhöhe.

Forum VHS: Klima

H25-10101

20.11.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

Forum VHS: Energie

W26-10103

23.01.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

Forum VHS: Digitalisierung

W26-10105

19.02.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

Forum VHS: Mobilität

W26-10107

19.03.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

Forum VHS: Wohnen

F26-10109

16.04.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

Forum VHS: Gesundheit

F26-101011

21.05.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr,
entgeltfrei

**Bitte melden Sie
sich vorher an!**



Mehr Informationen
dazu erhalten Sie
auf unserer Website





Die deutsch-deutsche Teilung

Ein Spaziergang zum Jahrestag des Mauerfalls
Ein Teil des 155 Kilometer langen Berliner Mauerstreifens befand sich in Potsdam. Heute ist das Ufer zwischen Glienicker Brücke und Schloss Cecilienhof ein beliebtes Ausflugsziel. Auf dem Weg von der Schwanallee bis zur Meierei im Neuen Garten erfahren Sie etwas über das Leben im Sperrgebiet, die Landschaft, dramatische Fluchtversuche und die Hintergründe des Mauerbaus.

09.11.25 | H25-1A101
1x So, 10:00 - 12:15 Uhr
Villa Schöningen, Berliner Straße 86
15,00 € / 12,80 € (3 U-Std)
Birgit Ritschel

Von Generation Z bis zu den Baby-Boomern

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Generationen, ihre Prägungen, Werte, Arbeitseinstellungen und Kommunikationsstile. Was verbindet und was trennt sie? Der Weg zu einem Miteinander führt nur über gegenseitiges Verständnis, die Bereitschaft zum Dialog und die Verständigung auf gemeinsame Ziele.

21.01.26 | W26-1A103
1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Sandra Petz

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

(☉☉) Vortrag im Live-Stream/

In englischer Sprache

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind - und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen. Moderiert wird die Veranstaltung von dem Journalisten Simon Strauss.
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

15.09.25 | H25-1D201D
1x Mo, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Joseph Stiglitz

Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

(☉☉) Vortrag im Live-Stream

Die bislang geltende Weltordnung ist an ihr Ende gekommen. Das zeigt sich an zunehmenden Kriegen und Eskalationen sowie an sich verschärfenden Handelskonflikten. Sie erfahren, wie die Geschichte von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war - von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die Weltordnung des Kalten Kriegs bis heute.
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

08.10.25 | H25-1D203D
1x Mi, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Werner Plumpe

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

(☉☉) Vortrag im Live-Stream

Die seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung und das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen werden vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen Zusammenhang erklärt. Es geht auch um die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts und denkbare Zukunftsperspektiven.
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

06.11.25 | H25-1D205D
1x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Claus Krieb

Innovationen für die Verteidigung

(☉☉) Vortrag im Live-Stream

Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Worin unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme?
Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

25.11.25 | H25-1D207D
1x Di, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Michael Lauster

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

((••)) Vortrag im Live-Stream

Künstliche Intelligenz prägt unser Leben und Arbeiten. In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Sie kann uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein. Sie erfahren, welche Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

29.10.25 | H25-1F201D

1x Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Live-Stream

entgeltfrei (2 U-Std)

Prof. Dr. Ute Schmid

ChatGPT in Beruf und Alltag

Kommen Sie mit uns über die Nutzung und gesellschaftliche Bedeutung von ChatGPT ins Gespräch! Sie erfahren, wie Sie ChatGPT effektiv für berufliche und alltägliche Aufgaben einsetzen können und lernen etwas über Möglichkeiten und Grenzen. Weitere Themen sind rechtliche Aspekte sowie die Bedeutung von Begriffen wie LLM, "prompt engineering" oder "Halluzinieren".

19.11.25 | H25-1F203
1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Mathias Schindler

12.05.26 | F26-1F203
1x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Mathias Schindler

Text-Zauberei - ChatGPT verstehen und effektiv nutzen

In diesem interaktiven Einsteigerkurs erfahren Sie, wie ChatGPT funktioniert. Sie lernen in praktischen Übungen, wie man ChatGPT bedient und maßgeschneiderte Prompts erstellt, um benötigte Antworten oder Inhalte zu generieren. Sie lernen, wie Sie ChatGPT als leistungsstarkes Werkzeug nutzen und wirkungsvoll einsetzen können.

21.02.26 | W26-1F205
1x Sa, 9:30 - 13:45 Uhr
25,50 € / 21,70 € (5 U-Std)
Dr. Thomas Hübsch

Künstliche Intelligenz für Neugierige

Was genau ist eigentlich Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie? Können Maschinen lernen, denken und kreativ werden? Dieser Kurs führt Sie durch die spannende Geschichte der KI. Dabei beleuchten wir sowohl die Möglichkeiten als auch die Herausforderungen, die mit dem Fortschritt der KI einhergehen.

25.03.26 | W26-1F207
1x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Dr. Thomas Hübsch



Verändere die Welt auf Deine Weise

(i • i) In Zusammenarbeit mit der **Changemaker Academy** und der **Freiwilligenagentur Brandenburg** Sie möchten sich gesellschaftlich engagieren, sind sich aber unsicher, was genau zu Ihnen passt oder an wen Sie sich wenden können? In drei Online-Modulen geht es darum, die eigenen Ressourcen zu entdecken und auf inspirierende, kooperative Weise den eigenen Horizont zu erweitern. Im abschließenden Präsenztreffen an der VHS können Sie sich mit anderen Menschen austauschen und vernetzen und erfahren von der Agentur für Ehrenamt des SEKIZ, welche Möglichkeiten es für ein Engagement in Potsdam gibt. **Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Changemaker Academy (changemaker-academy.org).**

09.09.25 – 04.11.25 | H25-1D301D
 3x Di, 18:00-20:00 Uhr Online
 1x Di, 18:00-19:30 Uhr Präsenz
 Online/VHS im Bildungsforum
 entgeltfrei (10 U-Std)



Beteiligungsmöglichkeiten in Potsdam

In Zusammenarbeit mit der **WerkStadt für Beteiligung**



WerkStadt für
Beteiligung
Potsdam mitgestalten



Die Gestaltung unserer Stadt Potsdam entsteht in einem lokalen Zusammenspiel aus Verwaltung, Politik und Einwohner*innen. Welche Rolle spiele ich als Einwohner*in dabei? Welche Möglichkeiten habe ich, um mich einzubringen? Sie erfahren hier, wie Sie sich engagieren können.

In Ergänzung zu dieser Veranstaltung ist ein gemeinsamer Besuch der Stadtverordneten-Versammlung oder eines Ausschusses geplant. Informationen hierzu erhalten Sie in der Veranstaltung bzw. ab Februar auf der Webseite der VHS.

22.11.25 | H25-1D303
 1x Sa, 10:00 - 13:15 Uhr
 5,00 € / keine Ermäßigung (4 U-Std)
 Kay-Uwe Kärsten

25.04.26 | F26-1D303
 1x Sa, 10:00 - 13:15 Uhr
 5,00 € / keine Ermäßigung (4 U-Std)
 Kay-Uwe Kärsten



Wählen oder schweigen?

Warum Ihre Stimme mehr Macht hat, als Sie denken

Kommunalwahlen, Landtagswahlen, Bundestagswahlen, Europawahlen - immer wieder werden wir zur Urne gerufen. Doch mal ehrlich: Wie viele Bürger*innen nehmen dieses Recht noch ernst - oder wissen überhaupt, was auf dem Spiel steht? In einer Zeit, in der Demokratien weltweit unter Druck geraten, stellt sich eine brisante Frage: Was passiert, wenn die Mehrheit schweigt?

Der Wahlleiter der Landeshauptstadt Potsdam zeigt, warum jede einzelne Stimme zählt - und warum Nichtwählen kein stiller Protest, sondern ein gefährlicher Rückzug ist. Erfahren Sie, wie Wahlen nicht nur Parlamente formen, sondern direkt in Ihren Alltag hineinwirken - und warum Demokratie nur funktioniert, wenn wir sie aktiv gestalten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

27.11.25 | H25-1D305
1x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Stefan Tolksdorf



Wie funktioniert Potsdam?



WerkStadt für
Beteiligung
Potsdam mitgestalten



In Zusammenarbeit mit der WerkStadt für Beteiligung

Potsdam ist eine kreisfreie Stadt und übernimmt vielfältige Aufgaben der Selbstverwaltung. Dazu gibt es ein lokales Zusammenspiel von Verwaltung, Politik und Einwohner*innen. Wie sieht das genau aus?

Wie kann ich mich wo über was informieren? Das erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

In Ergänzung zu dieser Veranstaltung ist ein gemeinsamer Besuch der Stadtverordneten-Versammlung oder eines Ausschusses geplant. Informationen hierzu erhalten Sie in der Veranstaltung bzw. ab Februar auf der Webseite der VHS.

18.02.26 | W26-1D307
1x Mi, 17:30 - 20:45 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (4 U-Std)
Kay-Uwe Kärsten

Bürgerhaushalt - So geht Mitreden bei den Stadtfinanzen in Potsdam

In Potsdam gibt es bereits seit vielen Jahren einen Bürgerhaushalt. Doch wie funktioniert diese Form der Beteiligung im Detail? Welche Bürgerwünsche wurden bereits erfüllt? Wie soll es in der Zukunft weitergehen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie aus erster Hand von der Projektleitung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

24.02.26 | W26-1D309
1x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Christine Marzahl / Frank Daenzer



Unser Klima - Heißes Thema, klare Worte

Mit Bezug auf das Klimaschutzgesetz der Bundesregierung wird die aktuelle Faktenlage zu Emissionen sowie Rohstoff- und Energieverbrauch in Deutschland kurz und knackig aufgezeigt. Anschließend werden die Konzepte "Fußabdruck und Handabdruck" als Instrumente des Klimaschutzes vorgestellt. Sie lernen, was die Konzepte mit Klimaschutz zu tun haben und wie diese Sie darin unterstützen können, einen individuell passenden Hebel zur Gestaltung von Klimaschutz zu finden. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

16.10.25 | H25-1G101
1x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Julia Schmidt

Wir ersticken im Verkehr - Warum Mobilität neu gedacht werden muss

Staus lähmen den Alltag, Abgase belasten Umwelt und Gesundheit, und der öffentliche Raum wird zunehmend zum Parkplatz. Es ist Zeit für ein radikales Umdenken im Verkehrsmanagement. Intelligente Systeme, autonomes Fahren, Mikromobilität - technologische Innovationen stehen bereit. Sind wir auch bereit, alte Gewohnheiten über Bord zu werfen? Erfahren Sie mehr über zukunftsfähige Konzepte und warum "weiter so" keine Option ist. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

08.12.25 | H25-1G103
1x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Danny Kreyenberg



Anmeldung: vhsinfo@rathaus.potsdam.de

Klimawandel vor der Haustür - und jetzt?

Der Klimawandel findet direkt vor unserer Haustür statt. Die Extremwetterereignisse der vergangenen Monate und Jahre zeigen deutlich: Wir müssen handeln! Dieser Kurs vermittelt Ihnen Wissen und Handlungskompetenz rund um die Themen Klimawandel, Klimaschutz und Klimaanpassung und zeigt konkrete Handlungsmöglichkeiten auf. Sie haben auch die Möglichkeit, sich für einen lokalen Klimaschutz mit den anderen Teilnehmenden zu vernetzen.

27.02.26 - 27.03.26 | W26-1G105
3x Fr, 16:30 - 19:00 Uhr
15,00 € / keine Ermäßigung (9 U-Std)
Julia Schmidt



Elektromobilität - Der Schlüssel zur Verkehrswende?

Elektromobilität ist kein Zukunftsthema mehr. Sie rollt auf uns zu - leise, effizient und mit jeder Menge Fragen im Gepäck. Wie funktionieren E-Autos? Was können sie besser als Benzin- oder Diesel? Lohnt sich der Umstieg - finanziell, ökologisch, praktisch? Sie erfahren, warum Elektromobilität ein wichtiges Puzzestück der Energie- und Verkehrswende ist. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

23.03.26 | W26-1G107
1x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Danny Kreyenberg



Gestern, heute, morgen - Unser Klima in Brandenburg

Zunehmende Hitze, Starkregen und Dürren haben immer mehr gesundheitliche und materielle Schäden zur Folge. Der Leiter des Regionalen Klimabüros Potsdam des Deutschen Wetterdienstes erläutert Ihnen, welche klimatologischen Veränderungen bisher in Brandenburg beobachtet wurden und was die Klimawandel-Szenarien für die Zukunft aufzeigen. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

14.04.26 | F26-1G109
1x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Frank Kreienkamp

Klimawandel, Stadtplanung und Baumschutz

Wie stark die Anpassungen aufgrund der rasanten Erderwärmung sein müssen, damit unsere Städte auch in 50 Jahren noch bewohnbar sind, können wir noch gar nicht absehen. Wie soll man unter diesen Voraussetzungen das Stadtgrün von morgen planen? Ihnen werden Strategien vorgestellt, die das Stadtgrün erhalten und Städte noch lebenswerter machen als sie es heute sind. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

29.04.26 | F26-1G111
1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Tobias Zielisch

Sensenworkshop auf der Wiese

Sensen erfreuen sich steigender Beliebtheit. Was für Material und Technik braucht es für einen guten Schnitt, wie schärft man ein stumpfes Blatt und warum ist Sensen Arten- und Klimaschutz? Diese Fragen werden im Laufe des Kurses mit Mario Sitte von der AG Bunte Wiese des BUND Brandenburg geklärt.

Sensen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene Sense mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an, so dass der Kursleitende für Sie die richtige Sensengröße bereithalten kann. Geeignet ab 14 Jahren.

09.05.26 | F26-1G113
1x Sa, 10:00 - 13:00 Uhr
Bahnhof Charlottenhof, Zeppelinstraße
20,00 € / 17,00 € (4 U-Std)
Mario Sitte





Potsdam - Die Stadt, in der Sie leben

Was Sie schon immer über Potsdam wissen wollten

Hier erfahren Sie, was es mit den typischen zweigeschossigen Giebelhäusern auf sich hat, warum die Flaniermeile nicht das historische Zentrum ist und warum es in Potsdam so auffällig großzügige Freiflächen gibt. Auch die spannende Geschichte der Vorstädte und des Kulturstandortes Schiffbauergasse kommen nicht zu kurz. Und selbstverständlich geht es auch um die Stadtentwicklung und den Einfluss der Hohenzollern auf ihre Bauten.

06.03.2026 / 17:30 - 20:45 Uhr / VHS im Bildungsforum

07.03.2026 / 10:00 - 12:15 Uhr / Obelisk Alter Markt

08.03.2026 / 10:00 - 12:15 Uhr / Schloss Cecilienhof

13.03.2026 / 17:30 - 20:45 Uhr / VHS im Bildungsforum

14.03.2026 / 10:00 - 12:15 Uhr / Wasserturm Restaurant am Hauptbahnhof / Friedrich-Engels-Straße

Die Teilnahme an Einzelveranstaltungen ist möglich. Nur nach vorheriger Anmeldung bei der VHS!

06.03.26 – 14.03.26 | W26-1B101

2x Fr, 17:30 - 20:45 Uhr, 2x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr, 1x So, 10:00 - 12:15 Uhr

82,60 € / 71,40 € (17 U-Std)

Birgit Ritschel

Der Potsdamer Telegrafenberg

Auf dem Telegrafenberg werden Geo-, Hydro- und Atmosphäre erforscht. Vor 150 Jahren begann hier eine Forschungslandschaft zu entstehen, zu der heute das GFZ Helmholtz-Zentrum für Geoforschung (GFZ), das Alfred-Wegener-Institut (AWI), das Potsdam-Institut für Klimaforschung (PIK) und das Leibniz-Institut für Astrophysik Potsdam (AIP) gehören. Erfahren Sie bei einem Spaziergang Spannendes über Bauwerke, Geschichte und Forschung dieses Ortes.

17.10.25 | H25-1B201

1x Fr, 16:00 - 18:15 Uhr

Pforte des Wissenschaftsparks Albert Einstein,
Albert-Einstein-Straße

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Manfred Menning

Das "Minsk" - Zwei Städte, zwei Restaurants

Vortrag mit alten und neuen Bildern

Seit September 2022 gibt es das neue Kunstmuseum "Minsk" der Hasso-Plattner-Stiftung, entstanden aus der Ruine des Ende der 1990er Jahre geschlossenen Terrassenrestaurants "Minsk" am Fuße des Brauhausbergs. Als es Mitte der 1970er Jahre öffnete, hatte es schon einen "Bruder" in Minsk - das Restaurant "Potsdam". Wie und warum es dazu kam, erfahren Sie in diesem Vortrag.

26.02.26 | W26-1B205

1x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Thomas Wernicke



Das Brandenburgische Landesinstitut für Rechtsmedizin

Praxis und Historie der Rechtsmedizin im Land Brandenburg

Kennen Sie die Arbeitsbereiche und Arbeitsweisen der Rechtsmedizin? Wissen Sie, wie Rechtsmediziner*innen arbeiten und was sie von Patholog*innen unterscheidet? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick über die Rechtsmedizin im Land Brandenburg - heute und zu Zeiten der DDR. Anhand von Fallbeispielen erfahren Sie Details aus der Praxis und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie werden auch durch das alte Institutsgebäude Schloss Lindstedt geführt.

Mindestalter: 16 Jahre. Teilnehmende unter 18 Jahren nur in Begleitung erziehungsberechtigter Erwachsener.

24.11.25 | H25-1B203

1x Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Landesinstitut f. Rechtsmedizin, Lindstedter Chaussee 6, Studierendeneingang

15,00 € / 12,80 € (3 U-Std)

Dr. Jacques Stoelben / Annette Müller

20.04.26 | F26-1B203

1x Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Landesinstitut f. Rechtsmedizin, Lindstedter Chaussee 6, Studierendeneingang

15,00 € / 12,80 € (3 U-Std)

Dr. Jacques Stoelben / Annette Müller

Die Legende vom "Roten Nowawes"

Vortrag mit Rundgang

Das heutige Babelsberg galt über Jahrzehnte als Hochburg der Arbeiterbewegung. Erfahren Sie, wie sich die Nowaweser Arbeiterbewegung aus den Beschäftigten der Textilfabriken und später der Lokfabrik Orenstein & Koppel entwickelt hat und was sich in der NS-Zeit dort ereignete. Anschließend geht es zu einem geführten Rundgang durch Nowawes.

13.06.26 | F26-1B213

1x Sa, 10:00 - 13:00 Uhr

15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)

Dr. Uwe Klett

Erziehung und Ausbildung im Großen Militärwaisenhaus zu Potsdam

Das Große Militärwaisenhaus zu Potsdam wurde 1724 als Versorgungs- und Erziehungsanstalt für Soldatenkinder gegründet und war bis 1952 Erziehungs- und Ausbildungsstätte. Bei diesem Rundgang erfahren Sie vom Geschäftsführer der Stiftung Großes Waisenhaus zu Potsdam etwas über die Geschichte, Menschen und Bedeutung des Ortes.

20.03.26 | W26-1B207

1x Fr, 16:30 - 18:00 Uhr

Großes Waisenhaus zu Potsdam, Lindenstraße 34a, Innenhof

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

René Schreiter

Die Nauener Vorstadt

Vortrag mit Rundgang

Vor der Führung entlang des Neuen Gartens, der Alleestraße und der Großen Weinmeisterstraße erfahren Sie in der VHS etwas über den Alltag sowjetischer Militärs in Potsdam, das Schicksal der christlichen Armenier, die Entstehung des Weltkulturerbes und die Potsdamer Konferenz. Beim Rundgang stehen Maimi von Mirbach, Johannes Lepsius, Theodor Fontane und Marlise Steinert im Mittelpunkt.

25.04.26 | F26-1B209

1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr

25,50 € / 21,70 € (5 U-Std)

Birgit Ritschel

Hermannswerder - Ein Bildungsort für Generationen

Bei diesem Rundgang erfahren Sie mehr über den Bildungsort Hermannswerder. Themen sind die Gründungsgeschichte, die historische Entwicklung der Bildungsinstitutionen sowie die pädagogischen Konzepte und aktuellen Bildungsangebote. Der Vorsitzende der Hoffbauer-Stiftung führt Sie dafür über die Insel.

08.05.26 | F26-1B211

1x Fr, 16:00 - 17:30 Uhr

Hoffbauer-Stiftung Tagungshaus, Hermannswerder 23

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Frank Hohn



Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:



Führung im Schaudépot des Film museums

Im neuen Schaudépot des Sammlungsgebäudes zeigt das Film museum Potsdam eine Auswahl aus den 13 Sammlungsbereichen, die insgesamt rund eine Million Objekte umfassen. Neben der Präsentation der etwa 750 Schaudépot-Exponate erhalten Sie einen Einblick in die Archivarbeit.

Der Eintritt in das Schaudépot ist im Kursentgelt enthalten.

11.11.25 | H25-1B301
1x Di, 17:00 - 19:15 Uhr
Schaudépot des Film museums
Marlene-Dietrich-Allee 12
19,00 € / 16,80 € (3 U-Std)
Sebastian Stielke

Operation Finale - How to catch a Nazi

Kuratorenführung

Erfahren Sie im Rahmen der Führung mehr über die Ereignisse hinter der Entdeckung und Ergreifung von Adolf Eichmann, einem der zentralen Holocaust-Täter. Eichmann wurde 1961 in Jerusalem angeklagt und verurteilt.

Ein Eintritt in die Ausstellung wird im Rahmen dieser Führung nicht erhoben.

25.11.25 | H25-1B303
1x Di, 17:00 - 18:30 Uhr
Film museum Potsdam, Breite Straße 1a
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Guido Altendorf

Filmhauptstadt Potsdam

Vortrag im Film museum

Potsdam ist die erste und einzige UNESCO-Filmstadt in Deutschland. Nationale und internationale Filme und Serien sowie Kooperationen und Erfindungen kommen von hier. In diesem Vortrag geht es um die spannende Entwicklung von der ersten Klappe in Babelsberg über die Bioscop, Ufa und DEFA bis zum heutigen Studio Babelsberg.

24.03.26 | W26-1B305
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
Film museum Potsdam, Breite Straße 1a
20,00 € / 17,00 € (4 U-Std)
Sebastian Stielke

Drehort Potsdam

Vortrag mit Rundgang

Potsdam hält immer wieder als Kulisse für Filme und Serien her. Dreharbeiten finden im gesamten Stadtgebiet statt: in der Innenstadt und den Ortsteilen, in den Parkanlagen und Schlössern. Freuen Sie sich auf einen Vortrag über vergangene und aktuelle Produktionen mit einem anschließenden Rundgang zu einigen Drehorten in der Stadt.

19.06.26 | F26-1B309
1x Fr, 16:30 - 19:30 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
Sebastian Stielke





Babelsberg schreibt Filmgeschichte

Was Sie schon immer über das älteste Filmstudio der Welt wissen wollten

Sie interessieren sich für Potsdams Filmgeschichte? Dann ist diese dreiteilige Veranstaltungsreihe für Sie richtig! Sie erfahren viele Hintergründe aus der über 100-jährigen Filmgeschichte des ältesten Filmstudios der Welt und über die UNESCO-City of Film.

Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Besuch der ständigen Ausstellung "Traumfabrik. 100 Jahre Film in Babelsberg" im Filmmuseum. Mit zahlreichen Geschichten und Hintergründen tauchen Sie interaktiv und anhand vieler Originalteile in die wechselvollen Zeiten des Babelsberger Filmgeländes ein.

Veranstaltungsort: Filmmuseum Potsdam, Breite Straße 1a, Treffpunkt Foyer

Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Führung durch die Medienstadt Babelsberg: Sie lernen die Unterschiede zwischen Studio Babelsberg, Filmpark Babelsberg und weiteren Institutionen kennen und erfahren Details zur Historie und Zukunft des Films "Made in Babelsberg", der Medienstadt und dem Digital Hub.

Treffpunkt: Babelsberg, Kreuzung Stahnsdorfer Straße / Ecke August-Bebel-Straße

Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Beim Besuch des Viertels der Stars und Sternchen, der Villenkolonie Neubabelsberg, erfahren Sie alles über deren Entwicklung, über Architektur, berühmte Namen und Geschehnisse aus Film, Wirtschaft, Politik, Architektur und Kultur sowie der "City of Film".

Treffpunkt: Bahnhof Griebnitzsee, Ausgang Wasserseite/Vorplatz Rudolf-Breitscheid-Straße 201

Der Eintritt in die Dauerausstellung ist im Kursentgelt enthalten.

Die Teilnahme an Einzelveranstaltungen ist möglich. Nur nach vorheriger Anmeldung bei der VHS!

23.04.26 – 26.04.26 | F26-1B307

1x Do, 18:00 - 20:30 Uhr, 1x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr, 1x So, 10:00 - 12:15 Uhr

Filmmuseum Potsdam, Breite Straße 1a

50,60 € / 44,70 € (9 U-Std)

Sebastian Stielke



Die folgenden Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Stiftung Preussische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg angeboten.



STIFTUNG
PREUSSISCHE SCHLÖSSER UND GÄRTEN
BERLIN-BRANDENBURG

Ein Rheinsberger in Potsdam - Prinz Heinrichs Wohnung im Neuen Palais

Freuen Sie sich auf eine Führung durch die sonst nicht zugänglichen Wohnräume des Prinzen Heinrich von Preußen und seiner Ehefrau Wilhelmine von Hessen-Kassel mit dem Schlossleiter des Neuen Palais! Seidene Stoffe, edle Hölzer und beeindruckende Betten zeugen von der fürstlichen Wohnkultur des 18. Jahrhunderts.

28.03.26 | W26-1B401
1x Sa, 15:30 - 17:00 Uhr
Besucherzentrum Neues Palais,
Am Neuen Palais 3
20,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Jörg Kirschstein

Das Pfaueninselschloss und die Pfaueninsel

Sie gehen bei einer Schloss- und Inselführung auf Zeitreise. Das märchenhafte Schloss Pfaueninsel präsentiert sich in seinem frisch konservierten Zustand. Die architektonische und gärtnerische Gestaltung der Pfaueninsel begann bereits Ende des 18. Jahrhunderts und lässt Sie noch heute staunen. **Die Fährfahrt zur Pfaueninsel ist im Entgelt inklusive.**

09.05.26 | F26-1B403
1x Sa, 13:00 - 14:30 Uhr
Fähre Pfaueninsel
17,50 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Schlossbereichsleitung

Ein großer Liebhaber - Friedrich Wilhelm II. und die Musik

Führung durch das Marmorpalais

Er sei "vielleicht kein Kenner, aber ein großer Liebhaber" beschrieb Friedrich Wilhelm II. sein Verhältnis zur Musik. Der begabte Cellospieler verfügte über eines der besten Orchester Europas. Haydn und Boccherini komponierten für ihn, Beethoven und Mozart spielten an seinem Hof. Tauchen Sie vor Ort anhand zahlreicher Hörbeispiele in das Musikleben am Hofe Friedrich Wilhelms II. ein.

19.05.26 | F26-1B405
1x Di, 17:00 - 18:30 Uhr
Marmorpalais, Im Neuen Garten 10
12,50 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Sonja Puras



Das ehemalige Grenzgebiet im Neuen Garten und seine Wiederherstellung

Ein Teil des Neuen Gartens entlang des Jungfernsees war durch die innerdeutschen Grenzanlagen etwa 30 Jahre lang zerstört und nicht öffentlich zugänglich. Erfahren sie mehr über den Zustand dieser für die Potsdamer Gartenlandschaft wichtigen Partie und die Bemühungen zu ihrer gärtnerischen Wiederherstellung ab 1990.

05.06.26 | F26-1B407
1x Fr, 16:30 - 18:00 Uhr
Neuer Garten, Parkeingang Meierei Potsdam
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Gerd Schurig

Gravierende Veränderungen der Potsdamer Parkanlagen

Niederschlagsmangel, extreme Hitzetage, Stürme und Starkregen hinterlassen sichtbare Spuren in den Potsdamer Parkanlagen. Wir arbeiten an verschiedenen Strategien, wie wir diese für zukünftige Generationen erhalten oder ganze Bereiche wieder aufbauen können. Bei einem Rundgang durch den Park Sanssouci stellen wir Ihnen einige Ansätze vor.

19.06.26 | F26-1B409
1x Fr, 16:30 - 18:30 Uhr
Park Sanssouci, Große Fontaine
10,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Steffen Tervooren

Auf den Spuren der Kurfürstin Dorothea durch das Schloss Caputh

Die selbstbewusste und geschäftstüchtige Urenkelin des dänischen Königs Christian III. und Herzogtochter aus dem Hause Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg betrieb Ende des 17. Jahrhunderts, bei Potsdam ein Mustergut, wo sie auch Jagen und Angeln konnte. Kommen Sie mit ins Schloss Caputh, das älteste erhaltene Schloss der Potsdamer Kulturlandschaft, das von der barocken Pracht dieser Zeit zeugt und von einer überaus modernen Frau erzählt.

27.06.26 | F26-1B411
1x Sa, 14:00 - 15:30 Uhr
Schloss Caputh, Schlosskasse
Str. der Einheit 2, 14548 Schwielowsee
12,50 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Petra Reichelt





Hinter den Kulissen des Stadtarchivs

Das Stadtarchiv Potsdam birgt einen Schatz bedeutsamer Quellen zur Potsdamer Stadtgeschichte. Wir zeigen Ihnen querbeet eine Auswahl spannender Quellen, schauen uns das Magazin an und erklären Ihnen die Verwahrung der Unterlagen. Sie bekommen einen Einblick in unsere Arbeit und erfahren, wie Sie das Archiv sinnvoll nutzen können.

08.10.25 | H25-1A201

1x Mi, 16:00 - 18:00 Uhr

Stadtarchiv, Helene-Lange-Str. 14 / Campus der Stadtverwaltung, Haus 23

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Sebastian Joneleit

05.11.25 | H25-1A203

1x Mi, 16:00 - 18:00 Uhr

Stadtarchiv, Helene-Lange-Str. 14 / Campus der Stadtverwaltung, Haus 23

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Sebastian Joneleit

03.12.25 | H25-1A205

1x Mi, 16:00 - 18:00 Uhr

Stadtarchiv, Helene-Lange-Str. 14 / Campus der Stadtverwaltung, Haus 23

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Sebastian Joneleit

04.03.26 | W26-1A205

1x Mi, 16:00 - 18:00 Uhr

Stadtarchiv, Helene-Lange-Str. 14 / Campus der Stadtverwaltung, Haus 23

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Sebastian Joneleit

15.04.26 | F26-1A205

1x Mi, 16:00 - 18:00 Uhr

Stadtarchiv, Helene-Lange-Str. 14 / Campus der Stadtverwaltung, Haus 23

5,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)

Sebastian Joneleit

Das Theodor-Fontane-Archiv in Potsdam

Das Theodor-Fontane-Archiv ist Literaturarchiv, Forschungseinrichtung und kultureller Gedächtnisort. Erfahren Sie bei einer Führung mehr über das Leben Fontanes und die Geschichte seines Nachlasses, über die Entstehung und die Tätigkeiten des Archivs sowie über die Historie der Villa Quandt.

10.03.26 | W26-1A207

1x Di, 15:00 - 16:00 Uhr

Theodor-Fontane-Archiv, Villa Quandt, Große Weinmeisterstr. 46/47

10,00 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Rainer Falk / Maria Brosig

Alte Texte lesen - Die Sütterlinschrift

Bildungszeit

In vielen Behörden gehört das Lesen historischer Schriftstücke (Akten, Urkunden, Karten, Grundbucheinträge) in alter deutscher Schrift zum Alltag. An zwei Tagen lernen Sie das Lesen alter deutscher Handschriften - ausgehend von Sütterlin, das bis 1941 an deutschen Schulen gelehrt wurde. Sie üben auch das Schreiben in Sütterlin und erfahren etwas über altdeutsche Handschriften. Gern können Sie Schriftstücke mitbringen, um sie im Kurs gemeinsam zu lesen.

Bitte mitbringen: Schreibheft (1. Klasse mit Lineatur) sowie Füllfederhalter.

23.01.26 – 30.01.26 | W26-1A301B

2x Fr, 8:30 - 13:45 Uhr

86,20 € / keine Ermäßigung (12 U-Std)

Anett Kolaschinsky

05.06.26 – 12.06.26 | F26-1A301B

2x Fr, 8:30 - 13:45 Uhr

86,20 € / keine Ermäßigung (12 U-Std)

Anett Kolaschinsky

Auf den Spuren der Vorfahren

Einführung in die Ahnenforschung

Wer waren meine Urgroßeltern? Und wo lebten deren Eltern und Großeltern? Hier erlernen Sie Methoden zur selbstständigen Ahnenforschung. Sie lernen die wichtigsten genealogischen Quellen sowie ihre digitale oder analoge Nutzung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Ergebnisse sachgerecht sichern und ansprechend präsentieren können.

20.02.26 – 27.02.26 | W26-1A303

2x Fr, 16:30 - 18:00 Uhr

20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)

Dr. Johannes Leicht



Urgroßmutter's Briefe lesen

Sie besitzen handschriftliche Rezepte, Tagebücher oder Feldpost, die Sie nicht entziffern können? Ihre familiäre Spurensuche gibt Ihnen Rätsel auf? Hier lernen und üben Sie das Lesen alter deutscher Handschriften - ausgehend von Sütterlin. Gern können Sie zum Entziffern eigene Schriftstücke mitbringen.

Bitte mitbringen: Schreibheft (1. Klasse mit Lineatur) sowie Füllfederhalter.

13.03.26 – 27.03.26 | W26-1A305

3x Fr, 16:30 - 19:45 Uhr

61,00 € / 53,10 € (12 U-Std)

Anett Kolaschinsky

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

(☺☺☺) Vortrag im Live-Stream

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen und ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: Wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. In diesem Vortrag geht es um die Frage der Notwendigkeit von Ordnung und der Herkunft der Wertediskrepanz. Warum streben wir Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

30.09.25 | H25-1J101D

1x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

Live-Stream

entgeltfrei (2 U-Std)

Prof. Dr. Kurt Bayertz



Nie zufrieden - Was tun?

Entdecken Sie die Essenz von Zufriedenheit und Glück. Wir geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um Ihre persönliche Definition von Zufriedenheit zu finden und nachhaltiges Glück zu kultivieren. Seien Sie bereit, das Motiv für Ihre Unzufriedenheit zu ergründen und den Weg zur inneren Erfüllung zu beschreiten.

15.10.25 | H25-1J103

1x Mi, 17:30 - 20:45 Uhr

20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)

Astrid Buzin



Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis

Die Fähigkeit, andere zu verstehen und sich selbst dabei besser kennenzulernen, ist von unschätzbarem Wert - beruflich und privat. Sie lernen verschiedene Persönlichkeitsmodelle kennen. In praktischen Übungen erkunden wir die verschiedenen Aspekte des menschlichen Wesens und Sie lernen, Ihre eigene Kommunikation zu optimieren.

17.12.25 | H25-1J105

1x Mi, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
Astrid Buzin

Stärken stärken - Potenziale erkennen und entfalten

In diesem Vortrag richten wir den Blick auf das, was uns Kraft gibt und uns in den sogenannten Flow kommen lässt. Wir klären u. a. die Frage, warum uns manche Aufgaben so viel Energie kosten und wie Sie Ihre Stärken erkennen, gezielt einsetzen und weiterentwickeln können.

18.03.26 | W26-1J107

1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Sandra Petz

Perfekt unperfekt - Was steckt hinter Perfektionismus?

Entdecken Sie die vielschichtige Natur des Perfektionismus! Wir beleuchten, wie Perfektionismus Sie unterstützen oder behindern kann und was hinter diesem Streben nach makelloser Vollendung steckt. Mit praxiserprobten Methoden und Erkenntnissen aus der Psychologie helfen wir Ihnen dabei, einen gesunden Umgang mit Perfektionismus zu finden und Ihr volles Potenzial zu entfalten.

24.06.26 | F26-1J109

1x Mi, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
Astrid Buzin

Positive Sprache - Positives Selbstbild

Unsere Sprache prägt, wie wir über uns denken und mit anderen kommunizieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Worte unser Selbstbild beeinflussen - und wie Sie durch eine positive, wertschätzende Sprache innere Stärke und Zuversicht fördern und die Verbindung zu sich selbst und zu anderen verbessern können.

12.11.25 | H25-1F101

1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Sandra Petz

Keine Angst vor Streit! - Wie wir Konflikte gelassener angehen können

Oft möchten wir einer Auseinandersetzung aus dem Weg gehen - aus Angst vor Verletzungen, Missverständnissen oder Eskalation. Doch Konflikte gehören zum Leben dazu. Sie erfahren, wie Sie anders mit Meinungsverschiedenheiten umgehen können: klar, respektvoll und ohne die Beziehung zu gefährden.

28.01.26 | W26-1F103

1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Alexandra Sarstedt

Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:





Körpersprache - Wir sprechen, wenn wir schweigen

Ein authentisches Auftreten reicht oft nicht aus, um im Zwischenmenschlichen nachhaltig zu wirken. Körpersprache ist entscheidend, um Wirkung zu erzielen und Missverständnisse zu vermeiden. Verbale und nonverbale Signale sollten auf die eigene Persönlichkeit abgestimmt sein. Sie erfahren, wie Sie diese gezielt einsetzen können, um souveräner aufzutreten.

13.02.26 | W26-1F105
1x Fr, 16:30 - 20:45 Uhr
25,50 € / 21,70 € (5 U-Std)
Astrid Buzin

Bedürfnisorientierte Kommunikation

Workshop an einem Samstag

Bedürfnisorientierte Kommunikation fördert ein respektvolles Miteinander, stärkt Beziehungen und schafft Klarheit. Sie blicken auf eigene und fremde Bedürfnisse, um diese besser zu erkennen und zu verstehen. Durch Ich-Botschaften und aktives Zuhören gelingt bedürfnisorientierte Kommunikation auch in herausfordernden Situationen.

21.02.26 | W26-1F107
1x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr
30,60 € / 26,10 € (6 U-Std)
Sandra Petz

In schwierigen Situationen richtig reagieren

Meistern Sie verbale Herausforderungen, indem Sie einfühlsame und aufrichtige Kommunikation lernen, die auf Ihren eigenen Bedürfnisse basiert. Lernen Sie, wie Sie in schwierigen Situationen gelassen bleiben und konstruktiv reagieren können. Mit praxisnahen Übungen erproben Sie Strategien für den Umgang mit Konflikten.

20.03.26 | W26-1F109
1x Fr, 16:30 - 20:45 Uhr
25,50 € / 21,70 € (5 U-Std)
Astrid Buzin

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Workshop an drei Samstagen

Wie gelingt es, in Konflikten ruhig und klar zu bleiben und wirklich zu verstehen sowie auch verstanden zu werden? Sie entdecken die Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Gemeinsam üben wir, eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und auszudrücken - und auch unser Gegenüber besser zu verstehen.

18.04.26 - 09.05.26 | F26-1F111
3x Sa, 10:00 - 13:45 Uhr
76,00 € / 65,90 € (15 U-Std)
Alexandra Sarstedt

Ich habe etwas zu sagen - doch wie?

Dieser interaktive Kurs richtet sich an alle, die ihre Rede- und Präsentationsfähigkeiten verbessern möchten. Lernen Sie den effektiven Aufbau einer Rede, die Kraft des Storytellings, die Bedeutung einer überzeugenden Körperhaltung und die Nuancen einer mitreißenden Stimme kennen. Damit Ihre Botschaft besser ankommt!

08.05.26 | F26-1F113
1x Fr, 16:30 - 20:45 Uhr
25,50 € / 21,70 € (5 U-Std)
Astrid Buzin





Erfolge und Testamente - Ein Einblick in das Erbrecht

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie das Erbrecht funktioniert und welche Bedeutung ein Testament hat? Sie erfahren, was ohne Testament passiert und welche Rolle der Verwandtschaftsgrad oder der Güterstand beim Erben spielen. An konkreten Beispielen wird die Verteilung der Erbmasse dargestellt. Sie erfahren außerdem, wie man ein Erbe ablehnen kann.

Bitte beachten Sie: Diese Veranstaltung ist keine Rechtsberatung.

03.11.25 | H25-1E101
1x Mo, 15:45 - 18:15 Uhr
15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)
Eva Krogmann

Neue Technologien und Strafrecht

(••••) Vortrag im Live-Stream

KI, Gentechnik oder Internet - die "Risiken und Nebenwirkungen" moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Sie erfahren, ob strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar sind und wie sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen lassen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktioniert werden kann.

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

18.11.25 | H25-1E103D
1x Di, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Susanne Beck

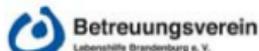


Wie Sie mit Ihrem Erbe Gutes tun können - Tipps zur Testamentsgestaltung

Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Erfahren Sie, wie Sie per Testament einen guten Zweck berücksichtigen und Bleibendes schaffen können. Die Referentin ist Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, ein Zusammenschluss von 25 gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen.

26.11.25 | H25-1E105
1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Susanne Anger

Vorsorge in gesunden Tagen - Rechtliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht?



In Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Lebenshilfe Brandenburg e.V.

Was passiert, wenn Sie plötzlich nicht mehr in der Lage sind, über medizinische Behandlungen, finanzielle Fragen oder wichtige Verträge selbst zu entscheiden? Wir informieren Sie über die wichtigen Gründe, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Sie erfahren, welche Regelungen Sie selbst im Voraus treffen können, was eine Vorsorgevollmacht von einer gesetzlichen Betreuung unterscheidet und welche Formalitäten zu beachten sind.

Bitte beachten Sie: Diese Veranstaltung ist keine Rechtsberatung.

04.12.25 | H25-1E107
1x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Annett Geißler

02.06.26 | F26-1E107
1x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Annett Geißler



Der letzte Wille - Das Testament

Es gibt keine Verpflichtung, ein Testament zu verfassen. Es ermöglicht einem aber, zu bestimmen, wer nach dem Tod das Vermögen bekommt. Themen des Vortrags sind: Wer kann ein Testament erstellen? Wen kann man zu seinen Erben bestimmen? Wie schreibt man ein Testament? Was geht nicht? Und was hat es mit dem Pflichtteilsanspruch auf sich? All dies erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

03.03.26 | W26-1E109
1x Di, 15:45 - 18:15 Uhr
15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)
Eva Krogmann

Die Patientenverfügung - Selbstbestimmt entscheiden



Betreuungsverein
Lebenshilfe Brandenburg e.V.

In Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Lebenshilfe Brandenburg e.V.

Ein Unfall, eine schwere Krankheit - plötzlich ist man nicht mehr in der Lage, selbst zu entscheiden. Wer regelt dann, was medizinisch unternommen werden darf und was nicht? Mit einer Patientenverfügung können Sie für diesen Fall vorsorgen. Sie erfahren, was eine Patientenverfügung in Abgrenzung zur Vorsorgevollmacht ist, wie sie rechtlich wirksam verfasst wird und welche Inhalte besonders beachtet werden sollten.

Bitte beachten Sie: Diese Veranstaltung ist keine Rechtsberatung.

11.03.26 | W26-1E111
1x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Annett Geißler

Vererben und Erben

In diesem Vortrag erfahren Sie, wozu ein Testament notwendig ist und wann ein Erbvertrag sinnvoller ist. Sie erfahren, was Sie konkret im Erbfall tun müssen, welche Rechte und Pflichten Sie haben, was die gesetzliche Erbfolge und der Pflichtteil bedeuten.

22.04.26 | F26-1E113
1x Mi, 16:30 - 19:00 Uhr
15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)
Eyleen Tischer

Verträge - was Sie wissen sollten

Wann ist ein Vertrag rechtskräftig und welche Formvorschriften gibt es zu beachten? Welche Rechte und Pflichten ergeben sich aus Verträgen? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste rund um häufig vorkommende Verträge wie Kauf-, Miet- oder Arbeitsverträge. Auch im Internet abgeschlossene Verträge oder Haustürgeschäfte sind Thema. **Das Mitbringen des BGB ist hilfreich, aber nicht erforderlich.**

28.05.26 | F26-1E115
1x Do, 15:45 - 18:15 Uhr
15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)
Eva Krogmann

Steuerpflicht für Rentner*innen?

Ob Rentner*innen eine Steuererklärung abgeben müssen, ist nicht pauschal zu beantworten. Sie erfahren, ab welcher Rentenhöhe Steuer anfällt und welche Aufwendungen in der Steuererklärung geltend gemacht werden können. Sie lernen unterschiedliche Besteuerungsarten kennen und erhalten einen Einblick in die Berechnung der Einkommenssteuer.

Bitte beachten: Es werden keine Hinweise zum Ausfüllen der Steuerklärung mit ELSTER gegeben.

25.02.26 | W26-1E201
1x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Anett Moschner



Online-Banking

Filialen werden geschlossen und es wird immer schwieriger und teurer, Bankgeschäfte persönlich zu erledigen. Anhand von Demoanwendungen erfahren Sie, wozu sich Online-Banking eignet und wie man am besten damit umgeht. Wir werden auch die Gefahren beleuchten und schauen, was Sie für die Sicherheit tun können.

08.11.25 | H25-1E301
1x Sa, 10:00 - 11:30 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Eyleen Tischer



Vermögensaufbau mit ETFs - Grundkurs

Sie erfahren, wie diese Anlageform funktioniert und wie Sie es schaffen können, weitgehend automatisiert Kapital aufzubauen, ohne sich zu sehr einschränken zu müssen. Sie erhalten eine Einführung in das passive Investieren mittels ETFs, lernen den Zinseszinsseffekt kennen und erfahren, welche Renditen realistischerweise erreicht werden können.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

25.11.25 | H25-1E303
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
René Günther

09.06.26 | F26-1E303
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
René Günther

Vermögensaufbau mit ETFs - Aufbaukurs

Im Vertiefungskurs erfahren Sie, wie Sie mit speziellen, ausschüttenden ETFs und Dividenden-Titeln Schritt für Schritt ein monatliches Zusatz-Einkommen aufbauen können. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie Sie die "richtigen" ETFs finden, welche Steuern anfallen und wie Sie diese legal zum Teil vermeiden können.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

09.12.25 | H25-1E305
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
René Günther

23.06.26 | F26-1E305
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
René Günther

Finanzplanung und Vermögensaufbau - Selbst ist die Frau!

Sie erhalten hilfreiche Ansatzpunkte für die Gestaltung Ihres Vermögens: Welche Anlagemöglichkeiten gibt es? Was ist mit den Finanzen in der Partnerschaft? Was ist zu berücksichtigen, wenn sich die Lebenssituation, etwa durch Kinder oder Scheidung ändert. Junge Frauen erfahren, wie sie sich von Beginn an finanziell gut aufstellen können.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

22.01.26 | W26-1E307
1x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Eyleen Tischer

Wie finde ich die "richtigen" Aktien?

Sie überlegen, in Aktien zu investieren und sind unsicher? Lernen Sie die Grundprinzipien dieser Investitionsform kennen. Sie erfahren, wie Sie kaufswerte Aktien auswählen und ein passives Einkommen aufbauen können, welche Vor- und Nachteile das Investieren in einzelne Aktien hat und wie Sie sich gegen Verluste absichern können.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

17.02.26 | W26-1E309
1x Di, 17:30 - 20:45 Uhr
20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)
René Günther





Fit für den Finanz-Start ins Leben

Sie stehen am Anfang einer Ausbildung, eines Studiums oder machen demnächst Abitur? Dann sind Sie hier richtig! Sie erfahren alles Wichtige zu den Themen Finanzen und Versicherungen: Brauche ich ein Konto und wie nutze ich es? Worin unterscheiden sich Sparkonten, Tagesgeldkonten und Festgelder? Welche Versicherungen sind wirklich wichtig, welche überflüssig? Und was hat es mit der Steuererklärung und der Schufa auf sich?

21.02.26 | W26-1E311

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

30,60 € / 26,10 € (6 U-Std)

Eyleen Tischer

Finanzwissen kompakt - Von Null zum Durchblick

Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen! Vom Erstellen eines tragfähigen Haushaltsplans über das Verständnis von Krediten bis hin zu diversen Geldanlage-Optionen - in dieser Veranstaltung erhalten Sie kompaktes Wissen. Sie erfahren auch, wie Heirat, Kinder oder eine Erbschaft Ihre finanzielle Zukunft prägen und wie Sie proaktiv damit umgehen können.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

25.03.26 | W26-1E313

1x Mi, 17:30 - 20:00 Uhr

15,30 € / 13,10 € (3 U-Std)

Eyleen Tischer

Reicht die gesetzliche Rente?

Sie erhalten einen Überblick über die voraussichtliche Höhe Ihrer gesetzlichen Rente, die Größe Ihrer Rentenlücke und die Möglichkeiten der (privaten) Vorsorge, um Ihren Lebensstandard im Alter zu erhalten. Wir betrachten die Vor- und Nachteile von Riester-, Betriebs- und privaten Renten. Sie lernen, wie Sie sich ein Vermögen für den Ruhestand aufbauen können. Das Mitbringen Ihrer letzten Renteninformation und Mitteilung der Riester-/Betriebsrente ist hilfreich.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Finanzberatung.

04.05.26 | F26-1E315

1x Mo, 17:30 - 20:45 Uhr

20,40 € / 17,40 € (4 U-Std)

René Günther



Claudia Löwenberg
Programmbereichsleitung

0331 289-4563
claudia.loewenberg@rathaus.potsdam.de



Sabine Kammin
Verwaltung

0331 289-4569
sabine.kammin@rathaus.potsdam.de



Kultur und Gestalten



Literatur im Gespräch**In Zusammenarbeit mit der Stadt- und Landesbibliothek Potsdam**

Literatur ist nicht nur Kunst, sondern auch Produkt zeitgeschichtlicher Bedingungen. Sie entsteht und sie wirkt nie losgelöst von historischen und gesellschaftlichen Umständen. Und ist dennoch auch ein sinnlicher und sprachlicher Genuss. In einem offenen Gesprächskreis wird pro Abend über je ein Buch diskutiert, das alle gelesen haben sollten. Ziel ist es, gemeinsam der Wirkung von Literatur nachzuspüren sowie Bücher in Bezug auf aktuelle Debatten oder interessante Jubiläen zu entdecken. DIE AUTOREN SIND NICHT ANWESEND!

Schauen Sie auf unserer Website vhs.potsdam.de, welche Bücher jeweils besprochen werden. Helen Thein-Peitsch ist Leiterin der Bibliothek am Zentrum für Zeithistorische Forschung Potsdam. Sie studierte Gender Studies und Jüdische Studien in Berlin und Potsdam und arbeitete die Nachlassbibliothek des ehemaligen Suhrkamp-Cheflektors Walter Boehlich auf.

09.10.25 | H25-2A001

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

04.12.25 | H25-2A002

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

SLB, Zeitschriftenloungue, Am Kanal 47

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

22.01.26 | W26-2A003

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

SLB, Zeitschriftenloungue, Am Kanal 47

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

19.03.26 | W26-2A004

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

SLB, Zeitschriftenloungue, Am Kanal 47

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

07.05.26 | F26-2A005

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

SLB, Zeitschriftenloungue, Am Kanal 47

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

02.07.26 | F26-2A006

1x Do, 19:00 - 20:30 Uhr

SLB, Zeitschriftenloungue, Am Kanal 47

5,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Helen Thein-Peitsch

Schreibend sich selbst erfahren - Kreatives Schreiben

(●●●) Online-Kurs

Was geschieht, wenn wir ohne Druck schreiben? In diesem Online-Kurs entdecken wir das Schreiben als Weg zur Selbsterfahrung. Mit Methoden des Kreativen Schreibens und Journalings erforschen wir unsere Gedanken, Erinnerungen und Gefühle. Der freie, intuitive Zugang zum Schreiben eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht eine tiefgehende Begegnung mit uns selbst.

23.09.25 – 28.10.25 | H25-2B001D

6x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

Online

86,20 € / 74,30 € (18 U-Std)

Renate Magnani

13.01.26 – 17.02.26 | W26-2B001D

6x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

Online

86,20 € / 74,30 € (18 U-Std)

Renate Magnani

14.04.26 – 19.05.26 | F26-2B001D

6x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

Online

86,20 € / 74,30 € (18 U-Std)

Renate Magnani

Schreiben und Bewegung

Workshop

Haruki Murakami sagt: "Für mich geht Schreiben durch den Körper [...] das Wichtigste am Schreiben ist [...] die Bewegung." Diese Verbindung von Körper und Text steht im Zentrum unseres Workshops. Bewegung fördert den kreativen Fluss, hilft, Figuren lebendig und Sprache rhythmisch werden zu lassen. Bewegung bringt Texte in Gang. Mit Impulsen erforschen wir, wie sich unser Schreiben "gut bewegt".

Bitte Schreibutensilien (Stift und Block oder Tablet/Notebook) und bequeme Kleidung mitbringen.

18.10.25 | H25-2B002

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

31,50 € / 26,90 € (7 U-Std)

Renate Magnani

21.03.26 | W26-2B002

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

31,50 € / 26,90 € (7 U-Std)

Renate Magnani

09.05.26 | F26-2B002

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

31,50 € / 26,90 € (7 U-Std)

Renate Magnani

Kreatives Schreiben

In diesem Schreibkurs gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Ihren Worten. Mit geleiteten Sprachspielen, kreativen Schreibübungen und einem Einblick in die Handwerkskiste des Schreibens wird Ihre Geschichte aufs Papier gebannt. Schon Mark Twain wusste: "Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Worte weglassen."

→ 14tägig

12.01.26 – 23.03.26 | W26-2B003

6x Mo, 17:15 - 19:30 Uhr

80,80 € / 70,00 € (18 U-Std)

Angelina Streich



Tipp

Story Starting

Drehbuch schreiben

S. 58

Einhorn. Liebermann. Signac.

Einhorn.

Das Fabeltier in der Kunst

25.10.2025–1.2.2026

Avantgarde.

Max Liebermann und der

Impressionismus in Deutschland

28.2.–7.6.2026

Symphonie der Farben.

Paul Signac und der

Neo-Impressionismus

4.7.–11.10.2026

Museum Barberini

Mit unserem Kooperationspartner, dem Museum Barberini, bieten wir Ihnen in der VHS regelmäßig Einführungen in die aktuellen Ausstellungen des Museums an, die durch eine Veranstaltung vor Ort in der Folgewoche vertieft werden. Im Museum erleben Sie eine Führung durch die Ausstellung und können danach bis zur Schließung im Museum verweilen. Vortrag und Führung werden von Kunsthistorikerinnen übernommen.

Für die Führung vor Ort fallen zusätzlich 3,00 Euro/Person zzgl. Eintritt in das Museum an. Teilnehmende des Kurses zahlen den ermäßigten Eintrittspreis ins Museum Barberini oder nutzen ihre Jahreskarte.
Weitere Informationen: www.museum-barberini.de, Tel: 0331 236 014 499.

MUSEUM BARBERINI POTSDAM

Einführung in die Ausstellung "Einhorn. Das Fabeltier in der Kunst"

Die Spur des Einhorns zeigt sich in der christlichen und außereuropäischen Kunst, in Naturwissenschaft und Medizin und einer vielfältigen Symbolik. Die Beschäftigung mit der Ikonographie des Einhorns lädt ein zu Reflexionen über Phantasie, Weltwissen, Ambivalenzen und Projektionen. Die Ausstellung präsentiert über 100 Werke von internationalen Leihgebern.

01.12.25 – 08.12.25 | H25-2C001
 1x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
 1x Mo, 17:00 - 17:45 Uhr
 9,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)
Christine Jeep

Einführung in die Ausstellung "Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland"

Max Liebermann hat mit seiner impressionistischen Malerei die erste Avantgardebewegung in Deutschland angestoßen. Die Ausstellung widmet sich der Vielfalt an Themen und Stilen zwischen 1870 und 1930. Sie stellt neben den im Kanon verankerten Malern wie Lovis Corinth, Max Liebermann und Max Sievogt auch weniger bekannte Künstlerinnen und Künstler wie Maria Slavona und Lesser Ury vor.

13.04.26 – 20.04.26 | W26-2C001
 1x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
 1x Mo, 17:00 - 17:45 Uhr
 9,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)
Christine Jeep

Einführung in die Ausstellung "Symphonie der Farbe. Signac und der Neoimpressionismus"

Den höchsten Grad an Leuchtkraft und Harmonie zu erreichen - diesem Ziel verschrieb sich Paul Signac, als er Mitte der 1880er-Jahre mit Georges Seurat eine neue Malweise in die Kunst einführte. Die Ausstellung beleuchtet Signacs künstlerisches Werk von den frühen Uferlandschaften über seine Interieur- und Portraitmalerei bis zu den sozialutopisch aufgeladenen Bildern der Côte d'Azur.

06.07.26 – 13.07.26 | S26-2C001
 1x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
 1x Mo, 17:00 - 17:45 Uhr
 9,00 € / keine Ermäßigung (3 U-Std)
Christine Jeep



Tipp

Sprache trifft...?!

Genießen Sie Kultur in vielen Sprachen: Deutsch (in einfacher Sprache), Französisch, Russisch, Italienisch, Spanisch und Englisch! **S. 90 und 91**



Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

((•••)) Vortrag im Live-Stream

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als Bilderbuch ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte.

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

16.10.25 | H25-2C403D
1x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Raoul Schrott



Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

((•••)) Vortrag im Live-Stream

Die Werke aus den Bereichen der Altdeutschen, Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts bergen die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler*innen sowie Auftraggeber*innen damit und an welches Publikum richten sie sich? Werden die Betrachter*innen auch bewusst in die Irre geführt?

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Live aus der Alten Pinakothek in München!

11.12.25 | H25-2C405D
1x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Mirjam Neumeister

Bilderkult und Bildkritik

((•••)) Vortrag im Live-Stream

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

15.01.26 | W26-2C403D
1x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Dr. Johann Hinrich Claussen

**Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:**



Fantastische Illustration - Vom Märchenbuch bis zum Film

Im frühen 19. Jahrhundert eroberte sich das Bürgertum in Büchern neue Felder der Bildung und Unterhaltung. Die Entwicklung dieser Kunstform verlief parallel zur drucktechnischen Entwicklung. Um 1900 standen bereits unzählige grafische Techniken zur Verfügung. Der Fantasie der Künstler und ihrer individuellen Handschrift waren keine Grenzen gesetzt.

03.12.25 | H25-2C420
1x Mi, 17:45 - 19:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Olaf Thiede

Jugendstil und Art Deco - Kunst- und Webgrafik

Das 20. Jahrhundert begann mit dem „Jugendstil“, der nach dem Vorbild der Natur vor allem in der Grafik und Buchillustration neue Wege der Abstraktion und Gestaltung aufzeigte. Die war verbunden mit der Entstehung und Entwicklung neuer Druckmedien. Die Kunstrichtung „Art Deco“ zeichnet sich in der Weiterentwicklung durch eine kühle und exotische Eleganz aus.

12.02.26 | W26-2C420
1x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Olaf Thiede

Der (unbekannte) italienische Impressionismus

Der Bildvortrag zeigt an vielen überraschenden Beispielen die verschiedensten Vertreter*innen dieser Kunstrichtung und erklärt den Entwicklungsweg, Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Speziell in Italien, mit seiner Jahrhunderte alten klassischen Maltradition, ist die Malerei des 19. Jahrhunderts immer noch als zeitlos modern, mutig und originell anzusehen.

28.04.26 | F26-2C420
1x Di, 17:45 - 19:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Olaf Thiede

Malerei des Symbolismus

Symbole, Mythen und Allegorien spielen seit der Antike eine wichtige Rolle in der Bildenden Kunst. Die mittelalterliche Malerei ist ohne die christliche Ikonographie nicht denkbar. Es entwickelte sich eine eigene Kunstströmung, die geprägt von Mythologie, den Klassikern der Literatur und psychologischen Erkenntnissen, interessante Werke schuf.

04.03.26 | W26-2C421
1x Mi, 17:45 - 19:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Olaf Thiede



Antoni Gaudí - Die Sagrada Familia in Barcelona

Anlässlich seines 100. Todestages
2026 wird der 100. Todestag des Architekten Antoni Gaudí gefeiert. Seine Sagrada Familia ist ein außergewöhnliches und einmaliges unvollendetes Bauwerk. Nach Jahren der politischen Wirren und dem damit verbundenen Baustillstand soll das Gebäude zum Jahrestag vollendet werden. Der Bildvortrag erläutert das Anliegen, die Konstruktion und die Philosophie dieser einzigartigen Kirche.

08.06.26 | F26-2C421
1x Mo, 17:45 - 19:15 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Olaf Thiede



Künstlerisches Schaffen in Syrakus

Malreise 2026

Wir arbeiten „en plein air“ in Syrakus, einem der malerischsten und geschichtsträchtigsten Orte der Welt. Spuren der Antike vermischt mit südlich-italienischem Flair geben der Stadt einen ganz besonderen Reiz. Syrakus ist ungewöhnlich reich an Motiven: barocke Kirchen, griechische Tempel, felsige Ufer, Boote im Hafen und eine ungeheure Vielzahl an Details. Die Auseinandersetzung mit der Bildkomposition gehört genauso zum Programm wie die Beschäftigung mit Mal- und Zeichentechniken.

Wir wohnen und arbeiten auf der Insel Ortigia, der malerischen Altstadt von Syrakus. Darüber hinaus malen und zeichnen wir an den Ausgrabungsstätten rund um das Griechische Theater und skizzieren im Castello Maniace sowie in den Räumen des weltberühmten Archäologischen Museums. Geplant ist ferner ein Tagesflug nach Noto, dem verträumten Juwel des Barocks.

Unterkunft und Verpflegung:

Die Buchung der Unterkunft sowie die Verpflegung erfolgen individuell.

Sie erhalten hierzu vom Kursleiter ein Infoblatt mit konkreten Tipps und Hinweisen zu Wohnungen, Restaurants und Geschäften in Ortigia.

Für das Besichtigungsprogramm, Transferkosten und die Organisation fallen 245,00 Euro an, die beim Kursleiter zu zahlen sind.

An- und Abreise

Diese erfolgt individuell:

Donnerstag, 8.10.2026, Abreise: Montag, 19.10.2026

Genauere Absprachen und weitere Informationen erfolgen auf einer Vorbereitungsveranstaltung am 4. Dezember 2025 zu der Sie schriftlich eingeladen werden.

Andreas Kramer studierte Grafik und Malerei an der Hochschule für Kunst und Design Halle, Burg Giebichenstein sowie Malerei an der Accademia di Belle Arti in Venedig. Seit 1993 ist er Dozent, u.a. am Centro Internazionale di Grafica in Venedig, an der der Thüringischen Sommerakademie, der Universität Osnabrück, der City-VHS Berlin, der VHS München und der VHS Potsdam. Zahlreiche Einzelausstellungen, u.a. in Berlin, Frankfurt, Leipzig, Hannover, Venedig, Rom, Sao Paulo und London.

08.10.26 – 19.10.26 | H26-2D101

12 Tage 10:00 - 15:30 Uhr

Italien, Syrakus

263,00 € / 224,60 € (64 U-Std)

Andreas Kramer

Aquarell- und Acrylmalerei am Vormittag

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der bildnerischen Mittel wie Form, Perspektive, Farbverhältnisse und Komposition und arbeiten an unterschiedlichen Motiven wie Stillleben und Landschaften. Die Gestaltungsmöglichkeiten werden ausführlich erklärt und in grafischen und malerischen Studien vertieft.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Farben und Pinsel.

15.09.25 – 08.12.25 | H25-2D103

11x Mo, 9:15 - 11:30 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

12.01.26 – 23.03.26 | W26-2D103

10x Mo, 9:15 - 11:30 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

13.04.26 – 29.06.26 | F26-2D103

11x Mo, 9:15 - 11:30 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

Gegenständliche Bilder mit Tiefe malen - Baum-Landschaften

Möchten Sie Räume malerisch verschönern und vergrößern und Acryllasuren selber mixen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Wand- und Illusionsmalerei sowie das räumliche Malen diverser Bäume und Landschaften kennen.

Für gestellte Materialien sind zu Beginn 25,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

15.09.25 – 10.11.25 | H25-2D104

7x Mo, 17:30 - 20:30 Uhr
121,80 € / 105,00 € (28 U-Std)

Katrin Seifert

Aquarell- und Acrylmalerei am Nachmittag

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der bildnerischen Mittel wie Form, Perspektive, Farbverhältnisse und Komposition und arbeiten an unterschiedlichen Motiven wie Stillleben und Landschaften. Die Gestaltungsmöglichkeiten werden ausführlich erklärt und in grafischen und malerischen Studien vertieft.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Farben und Pinsel.

12.01.26 – 23.03.26 | W26-2D104

10x Mo, 12:00 - 14:15 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

Malen macht Spaß! Zeichnen, Malen und Gestalten am Vormittag

Die Themen reichen von Naturstudium, experimentellem Arbeiten, Malen nach Musik und der intensiven Auseinandersetzung mit Werken der Kunstgeschichte bis zum Ausprobieren verschiedenster Techniken. Die Freude am entspannten Zeichnen und Malen steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Mischpalette, Bleistifte und Zeichenkarton DIN A3 und Skizzenbuch oder -block.

18.09.25 – 11.12.25 | H25-2D105

11x Do, 9:30 - 11:45 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Beret Hamann

15.01.26 – 26.03.26 | W26-2D105

10x Do, 9:30 - 11:45 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Beret Hamann

16.04.26 – 02.07.26 | F26-2D105

11x Do, 9:30 - 11:45 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Beret Hamann





Experimentelles Zeichnen und Malen

Zeichnung, Malerei, Collage, Abklatsch- und Mischtechniken - Sie probieren unterschiedlichste Techniken und Materialien zur späteren Vertiefung aus. Außerdem: Grundlagen der Farbenlehre, Komposition und zum freien Zeichnen. Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Farbstiften, Pastell- oder Ölkreiden, Tusche und Deckfarben.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenkarton DIN A3, Bleistifte, Kohle, Mischpalette, Pinsel und Deckfarben (Tempera- oder Gouachefarben).

16.09.25 – 09.12.25 | H25-2D107

11x Di, 10:00 - 12:15 Uhr

142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Beret Hamann

16.09.25 – 09.12.25 | H25-2D108

11x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)

Beret Hamann

Farbenfrohe Entfaltung - Malen mit Ölfarben am Vormittag

Tauche ein in die kreative Welt des Malens mit wasservermalbaren Ölfarben! In diesem Kurs lernst Du die Vorzüge dieses umweltfreundlichen Materials kennen und entwickelst Dein ganz persönliches Kunstwerk. Gemalt wird auf speziellem Papier oder Leinwänden, die ideal für Ölfarben sind. Das Material wird gestellt - bring einfach Deine Ideen und Freude am Malen mit!

Für gestellte Materialien sind zu Beginn 35,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

24.09.25 – 10.12.25 | H25-2D110 **NEU**

10x Mi, 9:30 - 11:45 Uhr

130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Katrin Seifert

Zeichnen - Kolorieren - Aquarellieren

Sie lernen verschiedene Methoden der farbigen Umsetzung einer Zeichnung kennen. Wir kolorieren mit Farbstiften, Pastell- oder Ölkreiden, Sepiakreiden, farbigen Tuschen und Aquarellfarben. **Weitere Inhalte:** Grundlegende Zeichenübungen und Farbenlehre, Naturstudium, Stilleben, Landschaft, Architektur und Figürliches.

Bitte mitbringen: Zeichenkarton DIN A3, Bleistifte, Kohle, farbige Stifte oder Kreiden, Aquarellfarben, kleine Mischpalette, Schwamm und Aquarellpinsel.

13.01.26 – 24.03.26 | W26-2D110

10x Di, 10:00 - 12:15 Uhr

130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Beret Hamann

13.01.26 – 24.03.26 | W26-2D111

10x Di, 18:00 - 20:15 Uhr

130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)

Beret Hamann



Skizzieren und Aquarellieren im Naturkundemuseum Potsdam



Naturkundemuseum
Potsdam

In Zusammenarbeit mit dem Naturkundemuseum Potsdam

Tiere, Felle, Federn, Skelette und Präparate regen zum künstlerischen Ausdruck an. An sechs Abenden können Sie sich ungestört nach Schließung des Museums Ihren ausgewählten Ausstellungsstücken künstlerisch nähern. Nach einer kurzen Skizze setzen Sie Ihr Motiv mit Aquarellfarben um. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Aquarelltechnik und der Farblehre.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder A3, Bleistifte, Wasserglas, Pinsel, Aquarellfarben, Schwämmchen. Vor Ort zahlen Sie pro Termin 3,00 Euro Eintritt. Wir empfehlen den Kauf einer Jahreskarte für 18,00 Euro.

30.09.25 – 16.12.25 | H25-2D115

6x Di, 17:00 - 18:30 Uhr
Naturkundemuseum Potsdam, Breite Straße 13
55,00 € / 47,80 € (12 U-Std)
Angelina Streich

13.01.26 – 24.02.26 | W26-2D115

6x Di, 17:00 - 18:30 Uhr
Naturkundemuseum Potsdam, Breite Straße 13
55,00 € / 47,80 € (12 U-Std)
Lothar Klank

14.04.26 – 19.05.26 | F26-2D115

6x Di, 17:00 - 18:30 Uhr
Naturkundemuseum Potsdam, Breite Straße 13
55,00 € / 47,80 € (12 U-Std)
Lothar Klank

Räumlichkeit und Farbe - Objektzeichnen

Mit Blei- und Farbstiften untersuchen wir Lichtverhältnisse, Kontraste und Größenverhältnisse und erarbeiten uns eine routinierte Sicherheit in der Betrachtung und der bildnerischen Umsetzung von Objekten. Sie lernen Gesehenes zeichnerisch neu zu ertasten und auf eigene Art umzusetzen.

Bitte mitbringen: DIN A4 oder A3 Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Buntstifte, Anspitzer, Radiergummi, auch Knetradiergummi wenn vorhanden

19.09.25 – 28.11.25 | H25-2D117

8x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr
72,60 € / 63,00 € (16 U-Std)
Jörg Schönrock

16.01.26 – 13.03.26 | W26-2D117

8x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr
72,60 € / 63,00 € (16 U-Std)
Jörg Schönrock

Pastellmalerei - Leuchtkraft und Leichtigkeit

Pastellmalerei vereint die Leichtigkeit des Zeichnens mit der Farbintensität der Malerei. In diesem Kurs entdecken Sie die Magie weicher Übergänge, leuchtender Farben und feiner Linien - ein kreatives Spiel zwischen Linie und Fläche, Skizze und Bild.

Bitte mitbringen: DIN A4 oder A3 Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Buntstifte, Anspitzer, Radiergummi, auch Knetradiergummi wenn vorhanden

17.04.26 – 12.06.26 | F26-2D118

7x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr
64,40 € / 56,00 € (14 U-Std)
Jörg Schönrock





Farbe tanzt auf Japanpapier

Sie lernen eine Technik kennen, die Ihre Acryl-Bilder erstaunlich lebendig wirken lässt. Durch den Farbauftrag auf Japanpapier werden besondere Strukturbilder erschaffen. Anhand von A4-Fotomotiven mit Strukturen, wie z. B. Bäume oder Sträucher, erfahren Sie, wie Sie aus der Fotovorlage ein ganz individuelles Bild entstehen lassen können. **Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste. Japanpapier und Dispersionskleber werden gestellt. Bitte bringen Sie dafür 15,00 Euro zum Kursstart mit.**

12.01.26 – 09.02.26 | W26-2D120
4x Mo, 17:30 - 20:30 Uhr
72,60 € / 63,00 € (16 U-Std)
Katrin Seifert

Anatomisches Zeichnen, Aktzeichnen und Aktmalen **NEU**

Lasst uns in die Welt der menschlichen Figur eintauchen. Zu Beginn widmen wir uns dem anatomischen Zeichnen. Anschließend arbeiten wir mit einem lebendigen Modell, halten die Dynamik und Ästhetik des Körpers fest - von schnellen Kurzposen bis hin zu längeren Posen, die uns Zeit geben, ins Detail zu gehen. Es kann gezeichnet und/oder gemalt werden.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste.

18.10.25 | H25-2D125
1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr
Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46
39,00 € / 24,40 € (6 U-Std)
Katrin Seifert

→ couple life drawing: zwei Personen stehen Modell

14.11.25 – 15.11.25 | H25-2D126
1x Fr, 17:30 - 19:45 Uhr
1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr
Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46
85,00 € / 31,40 € (12 U-Std)
Katrin Seifert

21.02.26 | W26-2D126
1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr
Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46
39,00 € / 33,20 € (6 U-Std)
Katrin Seifert

18.04.26 | F26-2D126
1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr
Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46
39,00 € / 33,20 € (6 U-Std)
Katrin Seifert

21.03.26 | W26-2D127
1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr
Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46
39,00 € / 33,20 € (6 U-Std)
Katrin Seifert

Zeichnen beginnt im Kopf

Workshop

Sie erlernen von der Schraffur bis zur reduzierten Skizze die vielfältigen Möglichkeiten des Zeichnens. Außerdem: Techniken für die Themen Menschen/Porträt, Landschaft, Stilleben, Illustration, Tiere, Architektur und Kinder. Kreative Techniken und Übungen sorgen für einen entspannten Zeichenstil.

Bitte mitbringen: DIN A4 Blätter, Bleistifte HB, B2, B6 und Radiergummi.

13.02.26 – 21.02.26 | W26-2D128

2x Fr, 17:30 - 19:45 Uhr

2x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Melanie Zimmermann



Ostermalen

Workshop

Entdecken Sie die Farbvielfalt der Polychromos Künstlerbuntstifte in Kombination mit Aquarell oder als illustrative Zeichnung. Lustige verspielte Osterbilder, ob als Karte oder großes Bild, verschönern jedes Geschenk und stimmen Sie auf eine beschwingte Osterzeit ein!

Bitte mitbringen: Aquarellpapier A4, 300g, verleimt, Aquarellfarben, B2-Bleistift, Radiergummi, Fineliner Artist Pen F, evtl. Aquarellstifte.

14.03.26 | W26-2D129

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)

Melanie Zimmermann



Gegenständliche Bilder mit Tiefe malen - Traumlandschaft

Workshop

In diesem Kurs malen Sie das Licht. So entstehen Bilder mit Tiefe und Ausdruck. Sie brauchen nur ein Grundverständnis für Farben und Experimentierfreude. Bringen Sie ein Landschaftsmotiv Ihrer Wahl mit, das Tiefe braucht (oder nutzen Sie das Motiv der Kursleiterin). Gemeinsam malen wir die Luftschichten, als ob das Licht durchschimmert. Den Vordergrund gestalten Sie nach Bedarf.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste.

Für Nutzung von Spezialpinseln, Lasurmittel/-farben, Kreidestiften bitte 15,00 Euro mitbringen.

29.05.26 – 30.05.26 | F26-2D130

1x Fr, 17:00 - 20:00 Uhr

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

Rechenzentrum / Kunst- und Kreativhaus,
Dortustraße 46

55,00 € / 47,80 € (12 U-Std)

Katrin Seifert

Aquarellieren und Zeichnen "en plein air" in Potsdams Mitte

Vom Alten Markt bis zur Friedenskirche aquarellieren und zeichnen wir an malerischen Orten der Stadt - jede Woche an einem anderen Ort. Es geht um Architektur, Perspektive, Natur, Bildkomposition und Handwerk. Erster Treffpunkt ist der Obelisk am Alten Markt (bei Regen: Barberini-Arkaden). Weitere Treffpunkte werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: kleiner Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistifte (HB-4B) oder Zeichenkreide, Zeichenblock A3/A4, Radiergummi, feste Unterlage und Hocker.

20.05.26 – 17.06.26 | F26-2D135

4x Mi, 17:30 - 20:30 Uhr

vor Ort

71,00 € / 61,40 € (16 U-Std)

Andreas Kramer





Die Farbe Rot: Acryl- und Aquarellmalerei

Workshop

Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der charismatischsten, facettenreichsten und expressivsten aller Farben: Rot. Wir analysieren den Umgang mit Rot in der klassischen Moderne und untersuchen in einer Kombination aus Theorie und Praxis die Möglichkeiten - von einem spontanen Herangehen bis hin zu konzeptionellen Ideen, von figürlichen Bildthemen bis hin zu abstrakten Kompositionen.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben (Magenta, Krapplack, Karminrot, Zinnoberrot, Ultramarinblau, Titanweiß, Kadmiumgelb, Magenta, Krapplack, Karminrot, Schwarz, Ocker), Pinsel, Acryl- oder Aquarellmalblock.

19.06.26 – 20.06.26 | F26-2D136

1x Fr, 17:00 - 21:00 Uhr

1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

60,30 € / 52,50 € (13 U-Std)

Andreas Kramer

Urban Sketching - Mit dem Skizzenbuch unterwegs

Workshop

Urban Sketching ist eine leicht zu erlernende Maltechnik, mit der ein Reisetagebuch angefertigt werden kann. Sie erlernen verschiedene Techniken, die das Erscheinungsbild abwechslungsreich und kreativ erscheinen lassen. Dabei werden insbesondere das Sehen und Erfassen des Motivs sowie die zeichnerische Umsetzung geschult.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbe oder Stifte (Fineliner), Pinsel, Aquarellpapier DIN A5 oder Skizzenbuch sowie einen Hocker. Wir arbeiten draußen, treffen uns aber im Foyer der VHS.

13.06.26 | F26-2D140

1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)

Melanie Zimmermann

Comic zeichnen

Workshop

Sie zeichnen gern und möchten Ihren Geschichten die passenden Bilder verpassen? Lernen Sie, Comics zu zeichnen, die Perspektive zu wechseln und Ihren eigenen Stil zu finden. Gemeinsam erarbeiten wir ein Comicprojekt und üben das Zeichnen von Figuren, Schauplätzen, Mimik etc. Es zählt die Leidenschaft fürs Kreative, nicht die Perfektion.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer.

24.04.26 – 09.05.26 | F26-2D145

2x Fr, 17:15 - 19:30 Uhr

2x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

80,80 € / 70,00 € (22 U-Std)

Angelina Streich

Urban Sketching - Architektur zeichnerisch festhalten

Workshop

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Darstellung von architektonischen Motiven. Wir erlernen die Grundlagen der Perspektive und probieren vielseitige Darstellungstechniken aus. Gemeinsam erkunden wir inspirierende Orte der Stadt und schulen das Auge für Raum und Komposition. Treffpunkt ist die VHS.

Bitte mitbringen: Hocker, Skizzenbuch, Zeichenutensilien.

18.10.25 | H25-2D150

1x Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)

Leni Siemann

Meine kreative Reise

Wir begeben uns auf eine Reise zur eigenen Kreativität. Ins Gepäck gehört die Lust am Experimentieren! In Übungen mit unterschiedlichen künstlerischen Materialien regen wir innere Bilder und den individuellen Ausdruck an. Sie können vom Alltag abschalten und sich dem Moment widmen. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht nötig! **Für gestellte Materialien sind zu Beginn 25,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen.**

16.02.26 – 27.04.26 | W26-2D150

9x Mo, 17:15 - 19:30 Uhr

130,00 € / 112,00 € (27 U-Std)

Sarah Leja-Vollberg

Dein Einstieg ins kreative Studium

Mappenvorbereitungskurs

Du möchtest Dich an einer Kunst- oder Designhochschule bewerben? In diesem Kurs erarbeitest Du Deine aussagekräftige individuelle Bewerbungsmappe. Ob Zeichnung, Malerei, Collage oder digitale Medien - Du bekommst Raum und Zeit für Deine kreativen Ideen sowie ein ehrliches Feedback, neue Impulse und Unterstützung, um in Deine kreative Zukunft zu starten.

Bitte mitbringen: Hocker, Skizzenbuch, Zeichenutensilien.

24.01.26 – 21.02.26 | W26-2D151
3x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
93,10 € / 80,50 € (21 U-Std)
Lena Siemann

Entdeckungsreise mit Bleistift und Tusche

Auch für Jugendliche geeignet, die eine Mappe vorbereiten müssen.

Hier lernen Sie die Grundtechniken des Zeichnens kennen. Wir üben das Zeichnen von Schraffuren und Sie lernen helle, mittlere und dunkle Grautöne beim Abbilden eines Objektes richtig einzusetzen. Wir skizzieren mit Feder, Pinsel und Tusche. Die Übungen ermöglichen ein Fortschreiten vom Einfachen zum Komplizierten.

Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), Radiergummi, Pinsel, Tusche, Feder, Fineliner, Kohlestifte, Zeichenblock.

17.09.25 – 10.12.25 | H25-2D156
11x Mi, 15:15 - 17:30 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)
Ilka Zofia Neumann

14.01.26 – 25.03.26 | W26-2D156
9x Mi, 15:15 - 17:30 Uhr
117,70 € / 101,50 € (27 U-Std)
Ilka Zofia Neumann

15.04.26 – 24.06.26 | F26-2D156
11x Mi, 15:15 - 17:30 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)
Ilka Zofia Neumann



Meine Kraftquellen - Selbsterfahrung durch künstlerisches Gestalten

Was tut mir gut, welche Orte geben mir Kraft, welche Farben und Formen könnte meine Kraftquelle haben? Mit künstlerischen Materialien und Methoden aus der Kunsttherapie bietet dieser Kurs eine kreative Auszeit, um Lust und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht nötig. **Für gestellte Materialien sind zu Beginn 15,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen.**

18.10.25 | H25-2D160
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
28,70 € / 24,50 € (7 U-Std)
Sarah Leja-Vollberg

Date mit einem Baum? Landart und Aktionskunst in der Stadt

Dieser Kurs widmet sich der künstlerischen Begegnung mit der Natur - und das mitten in der Stadt! Wir begeben uns auf die Suche nach kleinen und großen Naturgegenständen: Bäumen, Blättern, Kieselsteinen, Schattenwürfen. Dabei erproben wir Methoden der Landart und Aktionskunst und entdecken neue Blickwinkel auf Potsdam.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera sowie 5,00 Euro für Materialkosten (vor Ort zu zahlen).

13.06.26 | F26-2D162
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
28,70 € / 24,50 € (7 U-Std)
Sarah Leja-Vollberg





Acrylmalerie

Acrylfarbe ist leicht zu handhaben und bietet vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erlernen den Umgang mit Acrylfarben sowie verschiedene Techniken, Bildaufbau, Farbwahl und Perspektive. Das Gelernte setzen Sie u.a. auf der Basis von Fotos um.

Bitte mitbringen: Fotos mit Landschafts- und Architekturmotiven, Acrylfarben, Flachpinsel, Acrylmalblock, Spachtel, Lappen und Wassergefäß.

06.11.25 – 11.12.25 | H25-2D165
6x Do, 17:30 - 20:30 Uhr
105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)
Andreas Kramer

22.01.26 – 19.03.26 | W26-2D165
8x Do, 17:30 - 20:30 Uhr
138,20 € / 119,00 € (32 U-Std)
Andreas Kramer

Aquarellmalen - Grundlagenkurs

Aquarellmalen entspannt, schult die Wahrnehmung und schafft Erinnerungen an Ihre Erlebnisse. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Aquarellmalens in Theorie und Praxis. Folgende Themen werden vermittelt: Stillleben, Boote und Meer, Porträt und Landschaft, und Tiere.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A4, 300 g, an den Seiten verleimt, verschiedene Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Bleistift B2, Radiergummi.

07.11.25 – 15.11.25 | H25-2D170
2x Fr, 17:30 - 19:45 Uhr
2x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Melanie Zimmermann



Aquarellmalen XXL - Groß, bunt, kreativ

Aquarellmalen auf großen Formaten gibt uns die Möglichkeit, uns intensiver mit den Farben und ihrer Wirkung auseinander zu setzen. Es stehen unterschiedliche Themen zur Auswahl: Landschaft, Tiere, Menschen, Boote, so dass individuell entschieden werden kann, was Sie umsetzen möchten.

Bitte mitbringen: Aquarellbögen 70 x 50 cm, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Tuch/Schwämmchen.

21.03.26 | W26-2D175
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)
Melanie Zimmermann

Schritt für Schritt zum Aquarell

Das typische der Aquarellmalerei im Gegensatz zu Deckfarben ist der transparente, lasierende oder lavierende Farbauftrag. Sie erlernen diese Maltechnik anhand verschiedener Bildthemen: Landschaft, Bäume und Blumen, Architektur und Stillleben. Die Vermittlung von Komposition und Farbenlehre, Proportion, Perspektive, Licht und Schatten sind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Aquarellfarben, Aquarellpapier DIN A3 (300 g), Schwamm, Aquarellpinsel, Mischpalette und einen Skizzenblock.

14.04.26 – 30.06.26 | F26-2D180
11x Di, 10:00 - 12:15 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)
Beret Hamann

14.04.26 – 30.06.26 | F26-2D181
11x Di, 18:00 - 20:15 Uhr
142,30 € / 122,50 € (33 U-Std)
Beret Hamann



Aquarellmalen und Handlettering zur Weihnachtszeit

Workshop

Kommen Sie in die kreative Weihnachtsmalwerkstatt! Hier entstehen weihnachtliche Aquarellbilder, Postkarten und Geschenke, die uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier A4, 300g, verleimt, Aquarellfarben, B2-Bleistift, Radiergummi, Fineliner Artist Pen F, evtl. Aquarellstifte.

29.11.25 | H25-2D185
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)
Melanie Zimmermann

Bob Ross® Malkurs

Sie erlernen die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross, der verblüffend realistische Bilder erschuf. Unter Anleitung der zertifizierten Kursleiterin gestalten Sie Ihr Ölbild auf Keilrahmen 40 x 50 cm. Auch wenn Sie noch nie gemalt haben, werden Sie schnell diese Maltechnik erlernen und eigene Motive künstlerisch umsetzen können.

Das Material wird gestellt (Kosten: 35,00 Euro bei der Kursleiterin zu zahlen). Bitte mitbringen: Küchenrolle, Feuchttücher, Karton für Transport des Bildes. Ein passender Rahmen (Holz/weiß) für 49,00 Euro kann am Kurstag erworben werden; die Rahmung erfolgt vor Ort.

→ Eisig

15.11.25 | H25-2D190
1x Sa, 9:00 - 17:00 Uhr
48,00 € / 42,00 € (10 U-Std)
Christine Burkowski

→ Dünenabend

14.03.26 | W26-2D190
1x Sa, 9:00 - 17:00 Uhr
48,00 € / 42,00 € (10 U-Std)
Christine Burkowski

→ Segelbucht

30.05.26 | F26-2D190
1x Sa, 9:00 - 17:00 Uhr
48,00 € / 42,00 € (10 U-Std)
Christine Burkowski



Einführung in die Chinesische Tuschemalerei und Kalligrafie

Durch das Erlernen und Üben von traditionellen Motiven tauchen Sie schrittweise in die Welt der alten chinesischen Malerei mit Pinsel auf Reispapier ein. Es werden kalligrafische Schriftzeichen vorgestellt, die mit den gemalten Motiven in Verbindung stehen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich nur mit Tuschemalerei oder Kalligrafie zu beschäftigen.

Bitte mitbringen: Pinsel, Reispapier, Tusche, kleinen Teller, alte Zeitungen. Die Materialien können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

06.06.26 | F26-2D197
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Lan Wang

Porträt zeichnen und aquarellieren

Wir studieren die Anatomie des Gesichts aus verschiedenen Ansichten, nutzen Aquarellfarben für Licht und Schatten und mischen Hauttöne.

Sie fertigen ein individuelles Porträt nach Ihrem Wunschfoto an. Bringen Sie bitte dazu zwei Fotos, kopiert auf A4 in Farbe und schwarz/weiß, mit.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ca. A4), Lineal, Bleistifte, Anspitzer, Aquarellstifte, Aquarellfarben, Radiergummi, Küchenrolle, Skizzenbuch/ -block, Pinsel, Porzellanteller als Mischpalette, Kreppband.

18.10.25 | H25-2D20
1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
31,50 € / 26,90 € (7 U-Std)
Ilka Zofia Neumann

06.06.26 | F26-2D20
1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
31,50 € / 26,90 € (7 U-Std)
Ilka Zofia Neumann



Druckwerkstatt - Die Monotypie

Sie erlernen die Monotypie als einfache Hochdrucktechnik auf Glas in allen Facetten. Wir probieren unterschiedlichste Möglichkeiten aus - von rein linearen bis zu großzügig farbflächigen Monotypien. Diese Technik macht sehr viel Spaß und lässt viel Raum zum Experimentieren.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzenpapier und gern eigene Bildmotive. Für das gestellte Druckmaterial zahlen Sie zu Beginn 10,00 Euro an die Kursleiterin.

08.11.25 | H25-2D205
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Beret Hamann

Druckwerkstatt - Die Kaltnadelradierung

Sie erlernen das Tiefdruckverfahren Radierung und arbeiten mit Kupferdruckfarbe und Büttenpapier. Es kann eine Auflage von ca. fünf Drucken erstellt werden. Bringen Sie gern eigene Bildmotive und -ideen mit!

Bitte mitbringen: Bleistifte und Skizzenpapier. Für das gestellte Druckmaterial zahlen Sie zu Beginn 30,00 Euro an die Kursleiterin.

06.12.25 | H25-2D210
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Adelheid Fuss

Druckwerkstatt - Die Cyanotypie

Eisenblaudruck ist eine der ältesten fotografischen Techniken, bei der Bilder in Blautönen entstehen. Das Motiv wird per Chemikaliengemisch und Licht aufs Papier übertragen. Sie können mit Schablonen oder mit selbst hergestellten Negativen experimentieren und gern eigene Bildideen mitbringen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Scheren, Pinsel und Skizzenpapier. Für das gestellte Druckmaterial zahlen Sie zu Beginn 25,00 Euro an die Kursleiterin.

24.01.26 | W26-2D215
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Adelheid Fuss

25.04.26 | F26-2D215
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Adelheid Fuss

Plastisches Gestalten - Menschen und Tiere modellieren

Lernen Sie, wie Sie mit ölbasierendem Plastilin-Ton anhand professioneller Rundumfotos eigene Tier- oder Menschengruppen modellieren. Gemeinsam bauen wir ein Gestell, behandeln Anatomie, Techniken & Materialkunde - und Sie nehmen Ihr fertiges Kunstwerk mit nach Hause. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. **Für gestellte Materialien sind zu Beginn 18,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Plastiktüte, Transportbeutel/-box (für finale Skulptur), Schürze, Modellierhölzer (wenn vorhanden).**

29.11.25 | H25-2E101
1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Sheila Verseck

21.02.26 | W26-2E101
1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Sheila Verseck



Tip
Sprache trifft...?!
Modellieren und Spanisch lernen
S. 91

Edelsteinbild gestalten

Workshop

Sie erschaffen ein Edelsteinbild. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die Freude an der Gestaltung. Sie können über diese Beschäftigung zur Ruhe kommen. Verwendet werden unterschiedlichste Steine in vielen Farben.

Bitte mitbringen: Stopfnadel und Pinzette. Edelsteinsplitter und Bilderrahmen werden gestellt. Dafür zahlen Sie 10,00 Euro direkt an die Kursleiterin.

05.12.25 | H25-2G001
1x Fr, 17:00 - 20:00 Uhr
16,40 € / 14,00 € (4 U-Std)
Gundula Schielicke

20.06.26 | F26-2G001
1x Sa, 9:30 - 12:30 Uhr
16,40 € / 14,00 € (4 U-Std)
Gundula Schielicke



Patchwork- und Quiltwerkstatt

Anhand kleiner Projekte erlernen Sie Grundlagen des modernen Patchwork. Besonderes Augenmerk liegt auf der Genauigkeit beim Messen und Schneiden der geometrischen Formen. Außerdem erfahren Sie Interessantes über traditionelle und moderne Muster. Grundkenntnisse in der Bedienung der Nähmaschine sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste für die ersten Projekte, weitere werden im Kurs besprochen.

17.11.25 – 08.12.25 | H25-2F003
4x Mo, 17:30 - 20:30 Uhr
104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)
Ines Walther

04.05.26 – 01.06.26 | F26-2F003
4x Mo, 17:30 - 20:30 Uhr
104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)
Ines Walther

Sashiko - Traditionelle japanische Stickerei modern aufgelegt

Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sashiko-Stickerei, die ursprünglich eine Reparaturtechnik für Textilien war. Wir fertigen kleine Musterblöcke auf Baumwoll- und Leinenstoffen und verarbeiten diese zu Täschen, Nadelkissen, Beuteln oder Körbchen. Natürlich können Sie auch Kleidungsstücke mit dieser Technik verzieren.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste für die ersten Projekte, weitere werden im Kurs besprochen.

04.03.26 – 25.03.26 | W26-2F006
4x Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
79,00 € / 68,40 € (16 U-Std)
Ines Walther



Die Weihnachts-Nähwerkstatt

In der Weihnachtszeit fertigen wir im Kurs Geschenke für Männer, Frauen, Kinder und schöne Dekoration für Ihr Zuhause. Anhand verschiedener Projekte erlangen Sie Grundkenntnisse in Stoffkunde, Zuschneiden und Nähen mit der Nähmaschine. Geeignet für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste für die ersten Projekte, weitere werden im Kurs besprochen.

05.11.25 – 10.12.25 | H25-2F009
6x Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Ines Walther

Die Nähwerkstatt

Möchten Sie das Gestalten mit textilen Materialien neu entdecken oder ein altes Hobby wieder aktivieren? Anhand kleiner Projekte erhalten Sie Grundkenntnisse in Stoffkunde, Zuschnitt und Nähen mit der Maschine. Die Verarbeitung moderner Materialien und Upcycling sind auf Wunsch auch Thema.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste für die ersten Projekte, weitere werden im Kurs besprochen.

17.09.25 – 15.10.25 | H25-2F001
5x Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Ines Walther

14.01.26 – 25.02.26 | W26-2F001
6x Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Ines Walther

15.04.26 – 20.05.26 | F26-2F001
6x Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Ines Walther



Spinnhandwerk - Von der Schaflocke zum Faden

Sie wollten schon immer mal das Spinnen ausprobieren, haben aber kein Spinnrad? In diesem Kurs können Sie sich mit dem Spinnrad vertraut machen und lernen, Wolle und andere Naturfasern zu verarbeiten. Im Vordergrund steht die praktische Erfahrung. Das Spinnhandwerk ist Hygge pur. Erleben Sie es selbst!

Im Vertiefungskurs können Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Wolle und anderen Naturfasern ausbauen und sich im kleinen Kreis austauschen.

Es stehen Ihnen Spinnräder sowie Spinnmaterial zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie auch Ihr eigenes Spinnrad mitbringen.

→ Schnupperkurs

08.11.25 | H25-2G002

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Rosa Maria Sauter de Maihold

→ Vertiefungskurs

14.02.26 | W26-2G002

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Rosa Maria Sauter de Maihold

Kalligrafische Eleganz

Workshop

Die humanistische Kursive, eine Renaissanceschrift, ist Vorbild für unsere heutige Schreibschrift. Ihre Grundformen üben wir spielerisch mit sogenannten Breitwerkzeugen und formen sie zu Buchstaben. Wir erstellen dynamische Wort- und Textbilder, wobei die Kleinbuchstaben im Vordergrund stehen.

Bringen Sie gern kurze Texte, Gedichte oder Zitate mit. Material und Werkzeuge werden gestellt. Dafür zahlen Sie 7,00 Euro vor Ort bei der Kursleiterin.

21.03.26 | W26-2G003

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

27,00 € / 23,00 € (6 U-Std)

Katja Tränkner

Kalligrafie trifft Handlettering

Workshop

Im Kurs entdecken wir die reichen Möglichkeiten des Handletterings und verwenden u.a. farbige Brushpens. Spielerisch üben wir die Technik der an- und abschwellegenden Striche. Einzelne Buchstaben werden zu Wörtern und Texten, mit denen wir Osterobjekte gestalten. Wir beleben die Texte durch verschiedene Farben und Größen und probieren verschiedene Schreibstile aus.

Bringen Sie gern kurze Texte, Gedichte oder Zitate mit. Für Material und Werkzeuge fallen Kosten von 7,00 Euro an, die Sie direkt bei der Kursleiterin bezahlen.

24.01.26 | W26-2G004

30.05.2026 10:00-15:15 Uhr

27,00 € / 23,00 € (6 U-Std)

Katja Tränkner

09.05.26 | F26-2G004

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

27,00 € / 23,00 € (6 U-Std)

Katja Tränkner



Chinesischer Scherenschnitt für Weihnachten und Neujahr

Erleben und erlernen Sie die filigrane Kunst des chinesischen Scherenschnitts! Ihnen wird eine traditionelle Technik vermittelt, die fester Bestandteil der chinesischen Kultur ist. Sie erfahren auch etwas über die Bedeutung der traditionellen Motive. Scherenschnitte eignen sich auch perfekt für Glückwunschkarten und Geschenke.

29.11.25 | H25-2G197
1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
27,00 € / 23,00 € (6 U-Std)
Lan Wang



Chinesische Stickereien

Workshop

Tauchen Sie ein in die Welt der chinesischen Stickkunst und erlernen Techniken wie Knotenstickerei, Kreuzstich und Applikationsstickerei. Sie erfahren auch etwas über die Kulturgeschichte Chinas sowie den Stil und die symbolträchtigen Muster der Miao-Minderheit. Schöpfen Sie neue Energie durch diese meditative Tätigkeit.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff oder Leinen, Stickgarn, Sticknadeln, spitze Schere, Stickrahmen und Kugelschreiber. Die Materialien können auch vor Ort für 10,00 Euro erworben werden.

07.03.26 | W26-2G198
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
36,00 € / 30,70 € (8 U-Std)
Lan Wang



Story Starting - Schreiben für den Film

Drehbuchkurs **NEU**

Sie lernen, wie aus Ideen spannende Filmgeschichten entstehen. Mit dem Fokus auf Figuren, Dramaturgie und Struktur entwickeln Sie Ihr eigenes Skript. Ideal für kreative Einsteiger*innen mit Freude am Erzählen. Durch regelmäßiges Feedback und inspirierendem Austausch verfeinern Sie Ihr erzählerisches Handwerk.

19.09.25 – 12.12.25 | H25-2H001

10x Fr, 18:30 - 20:45 Uhr
72,60 € / 63,00 € (30 U-Std)

Arman Grigoryan

13.01.26 – 24.03.26 | W26-2H001

10x Di, 18:30 - 20:45 Uhr
142,00 € / 122,20 € (30 U-Std)

Arman Grigoryan

06.05.26 – 01.07.26 | F26-2H001

9x Mi, 18:30 - 20:45 Uhr
128,50 € / 110,70 € (27 U-Std)

Arman Grigoryan

Potsdam zur Blauen Stunde

Architekturfotografie

Die Stunde vor Sonnenauf- und nach Sonnenuntergang nennt man die Blaue Stunde. Mit dem noch hellen Himmel und den bereits erleuchteten Gebäuden entsteht eine besondere Stimmung. Der Kurs versetzt Sie in die Lage, diese Stimmung optimal einzufangen. Belichtungszeit und Blende sollten an Ihrer Kamera separat einstellbar sein.

Bitte bringen: Kamera inkl. Gebrauchsanleitung, Stativ.

23.09.25 – 14.10.25 | H25-2H008

3x Di, 18:30 - 20:45 Uhr
1x Di, 17:30 - 20:30 Uhr (07.10.25)
60,30 € / 52,50 € (13 U-Std)

Bernd Kröger

03.03.26 – 24.03.26 | W26-2H008

3x Di, 18:30 - 20:45 Uhr
1x Di, 17:30 - 20:30 Uhr (17.03.26)
60,30 € / 52,50 € (13 U-Std)

Bernd Kröger



Digitale Fotografie für Ein- und Umsteiger*innen

Der Kurs richtet sich an Fotograf*innen, die gerade begonnen haben, mit ihrer Kamera Bekanntschaft zu schließen. Sie erlernen die grundlegende Handhabung der Kamera und die Nutzung der Kreativ-Programme. Das Thema Bildbearbeitung wird am letzten Kursabend vermittelt. An Ihrer Kamera sollten Belichtungszeit und Blende manuell einstellbar sein.

Bitte mitbringen: Kamera und die Gebrauchsanleitung.

04.11.25 – 09.12.25 | H25-2H010

6x Mo, 18:30 - 20:45 Uhr
2x Sa, 10:00 - 13:00 Uhr
113,60 € / 98,00 € (26 U-Std)

Bernd Kröger

21.01.26 – 25.03.26 | W26-2H010

9x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
2x Sa, 12:00 - 15:00 Uhr
113,60 € / 98,00 € (26 U-Std)

Bernd Kröger

Bildgestaltung und Technik

Hier lernen Sie, mit den Kreativprogrammen der Kamera Ihre Bildideen umzusetzen. Sie haben sich schon ein wenig mit Fotografie beschäftigt und wollen Ihre Kenntnisse vervollständigen. Sie lernen, Gestaltungsregeln anzuwenden und auch zu brechen. Zwei Exkursionen führen uns in die Biosphäre und in die Potsdamer Innenstadt.

Bitte mitbringen: Ihre Kamera inkl. Gebrauchsanleitung. Für die Exkursion in die Biosphäre Potsdam muss Eintritt vor Ort gezahlt werden.

15.04.26 – 03.06.26 | F26-2H012

8x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
1x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr (20.4.26)
2x Sa, 12:00 - 15:00 Uhr
113,60 € / 98,00 € (26 U-Std)

Bernd Kröger



Makrofotografie: Der Blick in die wunderbare Miniaturwelt

Mit der Makrofotografie ergeben sich neue Sichten auf die kleinen Objekte in unserer Umgebung. Wir werden uns am praktischen Beispiel in die Fotografie von kleinen Objekten einarbeiten. Die technischen Voraussetzungen klären wir am ersten Abend. Meist ist keine Sonderausrüstung erforderlich.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ und evtl. Blitzgerät sowie die Gebrauchsanleitung.

23.01.26 – 24.01.26 | W26-2H014

1x Fr, 18:30 - 20:00 Uhr

1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr

32,80 € / 28,00 € (8 U-Std)

Bernd Kröger

Kameratechnik für Spiegelreflex- und Systemkameras

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera besser kennen. Der Kurs ermöglicht Ihnen, Einstellungen an der Kamera gezielt vorzunehmen, um Ihre Bildidee umzusetzen. Wir werden uns durch die Menüs der Kamera arbeiten und besprechen, wozu die vielen Einstellungen dienen und wie man sie einsetzt.

Bitte mitbringen: Kamera und die Gebrauchsanleitung.

25.09.25 – 09.10.25 | H25-2H015

3x Do, 18:30 - 20:45 Uhr

43,90 € / 38,50 € (9 U-Std)

Bernd Kröger

18.10.25 | H25-2H015

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr

28,70 € / 24,50 € (7 U-Std)

Bernd Kröger

Mensch macht Musik - Singend Gemeinschaft erleben **NEU**

Workshop

An diesem Tag voll menschlicher Begegnung machen wir spielerisch Musik mit unserem Körper. Wir klatschen und tanzen im Rhythmus, wir lauschen und tönen. Leichte musikalische Spiele helfen uns, in Kontakt zu kommen und unsere eigene Musik zu entdecken. Jenseits von richtig und falsch erklingt einzigartige Musik. Jede Stimme ist willkommen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zum Trinken mit.

24.01.26 | W26-2N002

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Matthias Blessing

18.04.26 | F26-2N002

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Matthias Blessing

Aus voller Kehle - Die Freude am Singen entdecken **NEU**

Workshop

Viele Menschen möchten gern singen, trauen sich aber nicht. In einem sicheren Rahmen sammeln wir neue stimmliche Erfahrungen. Die Improvisation bietet dafür sanfte Möglichkeiten: Jenseits von richtig und falsch lauschen wir in uns, spielen ohne Erwartungsdruck und tönen ohne Noten. Je nach Interesse und Stimmung der Gruppe können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.

Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zum Trinken mit.

06.12.25 | H25-2N005

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Matthias Blessing

14.03.26 | W26-2N005

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Matthias Blessing

06.06.26 | F26-2N005

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

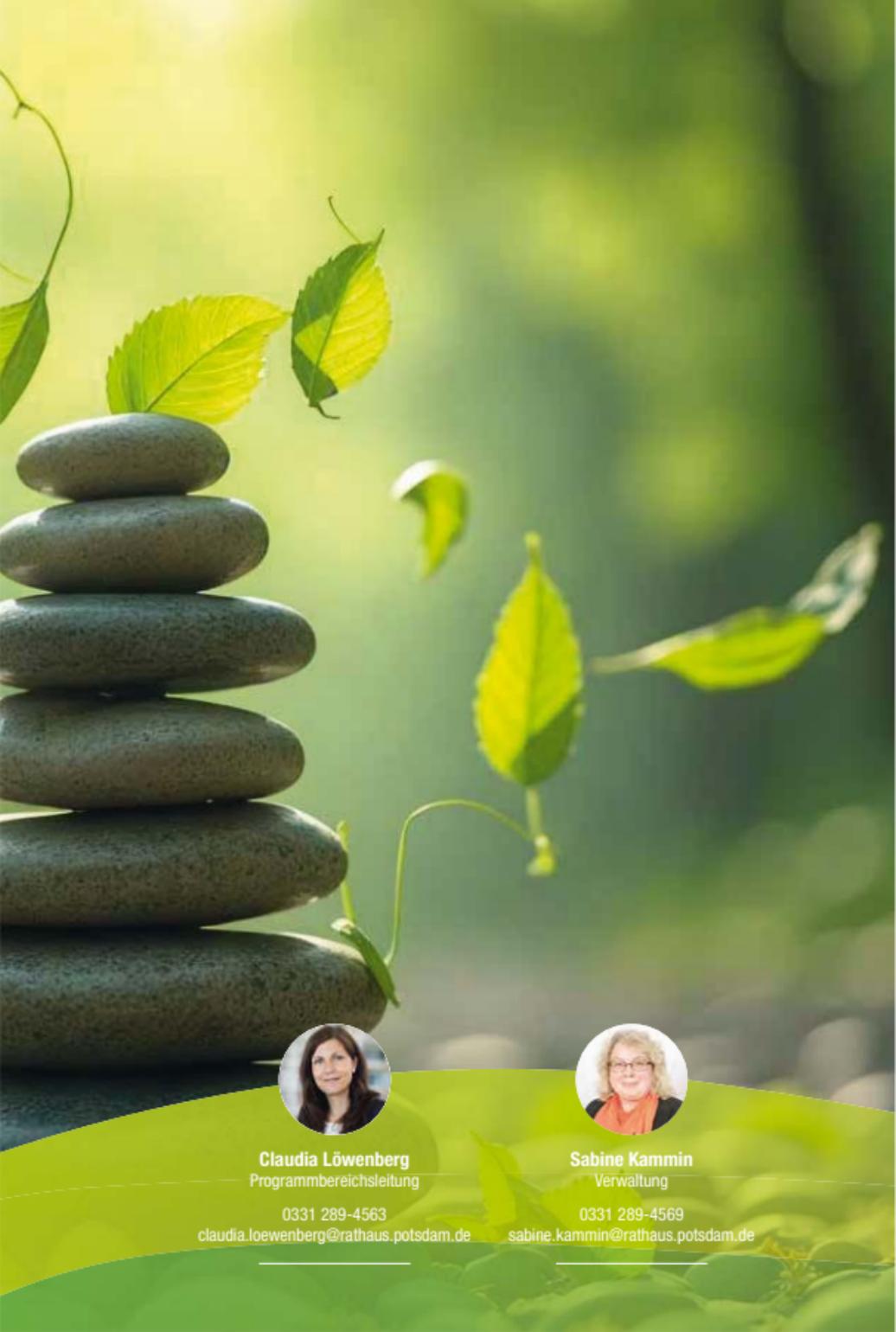
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Matthias Blessing



Gesundheit





Claudia Löwenberg
Programmbereichsleitung

0331 289-4563
claudia.loewenberg@rathaus.potsdam.de



Sabine Kammin
Verwaltung

0331 289-4569
sabine.kammin@rathaus.potsdam.de



Innere Arbeit - Stressmuster erkennen, auflösen und innere Klarheit gewinnen

(●●●) Online-Kurs Bildungszeit

Herausforderungen im Berufsalltag führen zu Stress - vor allem durch die Art und Weise, wie wir diese bewerten und interpretieren. Belastende und limitierende Überzeugungen und Glaubenssätze laufen oft automatisch ab und wirken sich auf unser Wohlbefinden, unsere Kommunikation und unser Handeln aus. Sie lernen alltagstaugliche Werkzeuge zur Stressbewältigung, Emotionsregulation und mentalen Klarheit kennen, die Sie gezielt im beruflichen Alltag anwenden können.

Der Kurs richtet sich an Berufstätige, Führungskräfte und alle, die mit Stress und inneren Blockaden gelassener umgehen möchten.

16.09.25 – 18.09.25 | H25-3A000B

Di, Mi, Do 10:00 - 16:30 Uhr

Online

143,50 € / 122,60 € (21 U-Std)

Thomas Jakel

13.01.26 – 15.01.26 | W26-3A000B

Di, Mi, Do 10:00 - 16:30 Uhr

Online

143,50 € / 122,60 € (21 U-Std)

Thomas Jakel

14.04.26 – 16.04.26 | F26-3A000B

Di, Mi, Do 10:00 - 16:30 Uhr

Online

143,50 € / 122,60 € (21 U-Std)

Thomas Jakel



Flow Yoga - Halt(ung) finden in Beruf und Alltag

Bildungszeit

Im beruflichen und privaten Alltag wachsen die Anforderungen und Aufgaben. Dabei geht häufig die innere Balance verloren, unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Vieles lässt sich durch eine gesunde Haltung verbessern. Sie erlernen Yogatechniken als körperliche und geistige Unterstützung für Beruf und Alltag.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

10.11.25 – 14.11.25 | H25-3A001B

5 Tage 10:00 - 15:15 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Christiane Völker

18.05.26 – 22.05.26 | F26-3A001B

5 Tage 10:00 - 15:15 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Christiane Völker

Resilienz und Stressbewältigung - Gelassen im Arbeitsalltag

Bildungszeit

„Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber lernen zu surfen.“ Meistern Sie den Alltag mit Gelassenheit und Vertrauen. Achtsamkeit stärkt das Wohlbefinden und hilft, bewusst zu handeln. Die Bildungszeit umfasst Meditation, Bewegung, Austausch und Impulse zu Stressbewältigung & Selbstfürsorge. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Audios & Workbook inklusive.

21.09.26 – 25.09.26 | H26-3C000B

5 Tage 10:00 - 15:15 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Annemarie Rasche



Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga

Bildungszeit

In diesem Kurs erfahren wir einiges über unsere unbewusste innere Landkarte und die dahinter verborgenen einschränkenden oder hinderlichen Glaubenssätze. Durch Yoga-Praxis, Atemtechniken und Entspannungsübungen lernen wir, körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Gedanken und Gefühle haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere psychische und körperliche Verfassung und sind entscheidend für unsere persönliche und berufliche Entwicklung. Wir lernen, wach und aufmerksam im Augenblick zu sein sowie in uns selbst zu ruhen und unseren Stärken zu vertrauen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

09.02.26 – 13.02.26 | W26-3A003B
5 Tage 10:00 - 15:15 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Christiane Völker

Self-Care-Training - Besserer Umgang mit beruflichen Belastungen

Bildungszeit

Wachsende berufliche Anforderungen führen oft zu psychischen Belastungen und Leistungseinbußen bis hin zu krankheitsbedingten Ausfällen. Mit Self-Care-Training tun Sie etwas für Ihren Selbstschutz. Sie erlernen Bewältigungsstrategien und können so das Entstehen von empfundenem Stress und Negativstimmungen nachhaltig beeinflussen und diese reduzieren.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

24.06.26 – 26.06.26 | F26-3A003B
Mi, Do, Fr 8:30 - 16:00 Uhr
165,40 € / keine Ermäßigung (24 U-Std)
Holger Arnold



Feldenkrais für Nacken und Schultern

Workshop

Schultern und Nacken sind häufig von Verspannungen und Stress betroffen. Diese können durch einseitige Belastungen oder langes Sitzen zu Beschwerden führen. Die Feldenkrais-Methode kann helfen, die Bewusstheit in diesem Bereich zu verfeinern, damit das Zusammenspiel auf leichtere Art und Weise geschieht.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

18.10.25 | H25-3A007
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps

Feldenkrais für Selbstregulation und Balance

Workshop

Die Regulation des Muskeltonus löst Verspannungen und erweitert gewohnte Bewegungsmuster. Die klar strukturierten Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode im Liegen und Sitzen bewirken eine freiere Beweglichkeit auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

14.02.26 | W26-3A007
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps

Feldenkrais für die leichtere Aufrichtung

Workshop

Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und die Koordination von Becken, Beinen und Füßen. Über sanfte, achtsame Bewegungsübungen lernen Sie, die natürlichen Bewegungsabläufe des Körpers wieder zu entdecken und zu integrieren.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

18.04.26 | F26-3A007
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps



Feldenkrais für die Erweiterung der Atemräume

Workshop

Verbessern Sie Ihre Atmung und erweitern Sie die Bewusstheit für die Beweglichkeit Ihres Brustkorbs. Durch einfach auszuführende Übungen wird die Flexibilität der Atemräume größer und die Wirkung der Atmung auf das Wohlbefinden bewusster.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

22.11.25 | H25-3A008
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps

Feldenkrais für Nacken und Kiefer

Workshop

Funktionelle Kieferbeschwerden sowie Schulter- und Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern. Dazu gehören chronische Kopfschmerzen und Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen auf behutsame Weise, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und zu lösen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

07.03.26 | W26-3A008
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps

Feldenkrais für freie Hüftgelenke und ein bewegliches Becken

Workshop

Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und die Koordination von Becken, Beinen und Füßen. Über sanfte, achtsame Bewegungsübungen lernen Sie, die natürlichen Bewegungsabläufe des Körpers wieder zu entdecken und zu integrieren.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

06.06.26 | F26-3A008
1x Sa, 13:00 - 15:15 Uhr
14,70 € / 12,50 € (3 U-Std)
Antonia Kaps



Lymphdrainage - Sanfte Selbstfürsorge

((••)) Online-Kurs

Diese besonders behutsame Art der Massage regt den Fluss der Lymphe an und unterstützt damit die innere Reinigung unseres Gewebes. Langsamkeit und Leichtigkeit des Streichens können balancierend auf das vegetative Nervensystem wirken und uns in eine Phase der tiefen Entspannung, Ruhe und Regeneration führen. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien der präventiven Lymphdrainage kennen und probieren diese aus. Wir sprechen über die Wirkungsweise der Lymphdrainage und führen gemeinsam eine kleine „Behandlung“ unseres Gesichtes durch. Achtung: Eine Selbstbehandlung bietet keinen Ersatz für Physiotherapie.

Nicht geeignet bei akuten und chronischen Krankheiten sowie in Schwangerschaft und Stillzeit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Die Anwendungen finden zum Teil auf dem Boden statt.

22.09.25 | H25-3A009D
1x Mo, 17:00 - 19:15 Uhr
Online
14,40 € / 12,20 € (3 U-Std)
Dorothee Grotmann

12.01.26 | W26-3A009D
1x Mo, 17:00 - 19:15 Uhr
Online
14,40 € / 12,20 € (3 U-Std)
Dorothee Grotmann

04.05.26 | F26-3A009D
1x Mo, 17:00 - 19:15 Uhr
Online
14,40 € / 12,20 € (3 U-Std)
Dorothee Grotmann



Einfache Techniken der Wohlfühl-Massage

Sie erlernen einfache und effektive Techniken aus Shiatsu, Akupressur und klassischer Massage, die (auch) bekleidet und in vielen Variationen angewendet werden können. Im Fokus stehen Rücken, Kopf, Arme, Beine, Hände und Füße. Die Teilnehmenden massieren sich gegenseitig. **Nur zu zweit buchbar (Paarmassage). Skript mit Anleitung und Massageöl werden gestellt. Bitte mitbringen: Handtuch, lockere Kleidung, dicke Socken.**

→ Grundlagenkurs

29.11.25 | H25-3A012
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Nadine Neuner

→ Grundlagenkurs

24.01.26 | W26-3A0121
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Nadine Neuner

→ Vertiefungskurs

21.02.26 | W26-3A0122
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Nadine Neuner

Wohlfühl-Massage und Selbstfürsorge für Frauen

Workshop im Rahmen der Potsdamer Frauenwoche

Frauen, die sich einen Tag Auszeit gönnen und einfache Techniken der Wohlfühl-Massage erlernen möchten, sind hier richtig. Mit Yoga und Meditation tanken Sie neue Energien. Massagen und Austausch fördern Entspannung, Körpergenuss und Wertschätzung. Die Teilnehmerinnen massieren sich gegenseitig.

Auch für Einzelpersonen buchbar. Sie erhalten ein Skript mit Anleitung und Massageöl. Bitte bringen Sie ein Handtuch, lockere Kleidung und dicke Socken mit.

14.03.26 | W26-3A014
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Nadine Neuner

Einführung in die Fußreflexzonen-Massage

Diese uralte Kunst ist eine einzige Wohltat. Am Fuß befinden sich ca. 10.000 Nervenenden. Deren gezielte Massage kann zur Entspannung oder zur Linderung von Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen eingesetzt werden. Sie lernen die Reflexzonen kennen, massieren sich gegenseitig und erhalten ein umfassendes Skript.

Bitte ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

25.04.26 | F26-3A016
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Nadine Neuner

Einführung in die Meditation

Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und erlernen und erleben Sie die wohlthuende und entspannende Wirkung von Meditation. Sie erhalten das nötige Wissen, um sich Ihr eigenes Meditationsprogramm zusammenzustellen und es in Ihren Alltag zu integrieren. Verschiedene Meditationstechniken werden ausprobiert. **Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.**

→ Grundlagenkurs

07.11.25 – 28.11.25 | H25-3A018
4x Fr, 17:00 - 18:30 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Gundula Schielicke

→ Vertiefungskurs

17.04.26 – 08.05.26 | F26-3A0181
3x Fr, 17:00 - 18:30 Uhr
29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)
Gundula Schielicke





Körperbasierte Stressbewältigung

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Regulation des Nervensystems. Durch gezielte, körperorientierte Übungen, die die sensorischen Organe und das vegetative Nervensystem ansprechen, erlernen Sie Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung innerer Balance.

Wenn möglich, keine Kontaktlinsen tragen.

18.10.25 | H25-3A019

1x Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

24,50 € / 20,90 € (5 U-Std)

Irina Lamprecht

Atem erleben - Stress regulieren

In diesem Kurs steht der Atem als Weg zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe im Mittelpunkt. Sie lernen, den eigenen Atem im Körper wahrzunehmen und ihn frei fließen zu lassen. Sie entwickeln ein feines Gespür für die natürlichen Atembewegungen und erproben Atemtechniken, die die Stressregulation unterstützen und einen direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem haben.

08.11.25 – 06.12.25 | H25-3A020

2x Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

56,00 € / 48,80 € (10 U-Std)

Irina Lamprecht

Einführung in die buddhistische Meditation

In der Meditation trainieren wir unseren Geist, indem wir ihn an positive Geisteszustände gewöhnen. Meditieren lässt sich im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen. Sie lernen drei Methoden aus dem Buddhismus kennen, die längerfristig zu mehr Konzentration, Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Sie erhalten auch Anleitungen für das Üben zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. Sitzkissen mitbringen.

→ **Grundlagenkurs**

16.01.26 – 27.02.26 | W26-3A020

6x Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

65,80 € / 57,20 € (12 U-Std)

Elisabeth Wessel

→ **Grundlagenkurs**

29.05.26 – 03.07.26 | F26-3A020

6x Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

65,80 € / 57,20 € (12 U-Std)

Elisabeth Wessel

Feldenkrais - Beweglicher Körper und wacher Geist

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie möchten Ihr Körpergefühl verfeinern, um sich sicherer und selbstbewusster zu fühlen? Sie erweitern auf behutsame Weise Ihre Verhaltens- und Bewegungsmuster, so dass Sie sich am Ende einer Feldenkrais-Stunde freier bewegen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neugier genügt!

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

19.09.25 – 12.12.25 | H25-3A0611

9x Fr, 15:45 - 17:15 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Antonia Kaps

19.09.25 – 12.12.25 | H25-3A0612

9x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Antonia Kaps

13.02.26 – 27.03.26 | W26-3A0611

7x Fr, 15:45 - 17:15 Uhr

70,00 € / 60,80 € (14 U-Std)

Antonia Kaps

13.02.26 – 27.03.26 | W26-3A0612

7x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr

70,00 € / 60,80 € (14 U-Std)

Antonia Kaps

17.04.26 – 03.07.26 | F26-3A0611

9x Fr, 15:45 - 17:15 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Antonia Kaps

17.04.26 – 03.07.26 | F26-3A0612

9x Fr, 17:30 - 19:00 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Antonia Kaps





QiGong am Vormittag

QiGong ist eine uralte aus China stammende Kunst, mit der die Lebenskraft aktiviert, genährt und harmonisiert und die Selbstheilungskräfte gefördert werden. Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Sie lernen zahlreiche Bewegungsübungen kennen sowie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit. Damit stärken Sie Ihre Ressourcen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

→ nur für Fortgeschrittene

17.09.25 – 03.12.25 | H25-3A126
10x Mi, 8:30 - 10:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

→ nur für Fortgeschrittene

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3A126
10x Mi, 8:30 - 10:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

→ nur für Fortgeschrittene

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3A126
10x Mi, 8:30 - 10:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

17.09.25 – 03.12.25 | H25-3A127
10x Mi, 10:15 - 11:45 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3A127
10x Mi, 10:15 - 11:45 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3A127
10x Mi, 10:15 - 11:45 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

QiGong am Nachmittag

11.09.25 – 11.12.25 | H25-3A132
8x Do, 14:15 - 15:45 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3A132
8x Do, 14:15 - 15:45 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

30.04.26 – 25.06.26 | F26-3A132
8x Do, 14:15 - 15:45 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

11.09.25 – 11.12.25 | H25-3A133
8x Do, 16:00 - 17:30 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3A133
8x Do, 16:00 - 17:30 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

30.04.26 – 25.06.26 | F26-3A133
8x Do, 16:00 - 17:30 Uhr
85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)
Kathrin Altmann

QiGong am Abend

18.09.25 – 04.12.25 | H25-3A135
10x Do, 18:45 - 20:15 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3A135
10x Do, 18:45 - 20:15 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3A135
10x Do, 18:45 - 20:15 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Joachim Wirtz





Sanfter Hatha-Yoga

In diesem Kurs stehen sanfte Körper- und Atemübungen sowie einfache Meditationen, angepasst an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden, im Vordergrund. Die achtsam ausgeführte Yoga-Praxis verhilft zu mehr körperlicher Gesundheit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

06.10.25 – 08.12.25 | H25-3A144

8x Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)

Elisabeth Wessel

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3A144

10x Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Elisabeth Wessel

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3A144

11x Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Elisabeth Wessel

06.10.25 – 08.12.25 | H25-3A145

8x Mo, 17:45 - 19:15 Uhr

85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)

Elisabeth Wessel

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3A145

10x Mo, 17:45 - 19:15 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Elisabeth Wessel

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3A145

11x Mo, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Elisabeth Wessel



Restorative Yoga - Dein Resetknopf für Körper und Geist

Restorative Yoga ist wie eine Auszeit auf allen Ebenen. Die einzelnen Asanas (Yogaposen) werden sehr lange gehalten, um das Nervensystem zu beruhigen und Regeneration und Erholung des Körper-Geist-Systems zu bewirken. Die Muskulatur kann sich entspannen, die Atmung wird bewusst vertieft und verlangsamt. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, angestaute Energie kann sich auflösen. Physische Entspannung und mentale Ruhe stellen sich ein.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

29.09.25 – 08.12.25 | H25-3A147

9x Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

95,20 € / 82,20 € (18 U-Std)

Barbara Schmid

09.02.26 – 23.03.26 | W26-3A147

7x Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

75,60 € / 65,50 € (14 U-Std)

Barbara Schmid

Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:





Hatha-Yoga für Frauen

Körperübungen in Form von dynamischen Bewegungsfolgen und in klassischen Haltungen, das Erleben des eigenen Atems sowie verschiedener Meditationen stehen im Zentrum dieses Kurses. Die achtsam ausgeführte Yoga-Praxis unterstützt die Erfahrung von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

06.10.25 – 08.12.25 | H25-3A148

8x Mo, 19:30 - 21:00 Uhr

85,40 € / 73,90 € (16 U-Std)

Elisabeth Wessel

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3A148

10x Mo, 19:30 - 21:00 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Elisabeth Wessel

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3A148

11x Mo, 19:30 - 21:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Elisabeth Wessel

Hatha-Yoga für Männer

Yoga war ursprünglich ein aktives Übungssystem, das für Männer entwickelt wurde. Das Erlernen von Asanas (aktive Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungs- und Meditationstechniken wirkt daher vor allem bei Männern stressabbauend. Im Kurs lernen Sie, auf sportliche Weise Körper und Geist zu regenerieren und miteinander in Einklang zu bringen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

17.09.25 – 10.12.25 | H25-3A149

11x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Kai Winter

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3A149

10x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Kai Winter

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3A149

12x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

124,60 € / 107,30 € (24 U-Std)

Kai Winter



Klassischer Yoga

Sie erlernen Körper- und Atemübungen, die kräftigen und zu mehr Beweglichkeit führen, die Ihre Haltung verbessern und Verspannungen abbauen. Sie dienen der allgemeinen Harmonisierung und Stärkung der Lebensenergien. Die Körperstellungen (Asanas) wirken auf allen Ebenen und verbessern Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihre Fähigkeit, sich für neue positive Verhaltensweisen auf allen Ebenen zu entscheiden. Sie tanken neue positive Kraft und erleben, wie Lebensfreude und innere Stille wachsen können.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3A153

11x Di, 16:00 - 17:30 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3A153

10x Di, 16:00 - 17:30 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Edel Hausch

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3A153

11x Di, 16:00 - 17:30 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3A154

11x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch

13.01.26 – 14.04.26 | W26-3A154

10x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (20 U-Std)

Edel Hausch

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3A154

11x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch



Klassischer Yoga - Aufbaukurs

Wir vertiefen unsere Praxis auf allen Ebenen: die Körperpraxis (Asana), Atemübungen (Pranayama), den geistigen Fokus (Meditation) und die Entspannung (YogaNidra). Wir üben in freundlicher Atmosphäre sowohl präzise ausgerichtete Positionen, als auch Vinyasas (Bewegungsabläufe) in bewusster Verbindung mit der Atmung. Jeden Monat haben wir einen speziellen Fokus, inspiriert von der chinesischen Medizin.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

→ für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3A155

11x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch

→ für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3A155

10x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Edel Hausch

→ für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3A155

11x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Edel Hausch

Hatha-Yoga

Sie erlernen aktive Körperübungen und Atemtechniken, werden individuell in den Übungen begleitet sowie durch Hilfsmittel und hilfreiches Hintergrundwissen unterstützt. Ihre Flexibilität und Kraft wird gefördert und die Fähigkeit des Loslassens geschult.

Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3A160

11x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Stefan Krüger

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3A160

10x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Stefan Krüger

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3A160

11x Di, 17:45 - 19:15 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Stefan Krüger

Jathara-Yoga für den Bauch

Hier steht die Körpermitte im Fokus. Sie erlernen Übungen zur Flexibilisierung und Kräftigung des Bauches und der Wirbelsäule. Diese bilden zusammen mit ergänzenden Atemtechniken und einer Meditation den Rahmen dieses Formates. Im Kurs wird auf individuelle Gegebenheiten der Teilnehmenden eingegangen.

Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3A165

11x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Stefan Krüger

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3A165

10x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Stefan Krüger

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3A165

11x Di, 19:30 - 21:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Stefan Krüger

Hatha-Yoga

Yoga hilft bei Rückenbeschwerden und Stress. Die Bewegungsübungen (Asanas) lösen Verspannungen der Muskeln, halten die Wirbelsäule beweglich, lindern Haltungsschäden und wirken Schmerzen entgegen. Sie lernen, sich zu dehnen und zu entspannen sowie bewusst zu atmen. Sie kräftigen Ihre Muskeln und üben eine aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers ein.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

17.09.25 – 10.12.25 | H25-3A170

11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

114,80 € / 99,00 € (22 U-Std)

Christian Stötzner

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3A170

10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)

Christian Stötzner

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3A170

12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

124,60 € / 107,30 € (24 U-Std)

Christian Stötzner



Hatha-Yoga am Vormittag

Hatha-Yoga ist eine über Jahrhunderte überlieferte Art, durch unterschiedliche Übungen das Nervensystem zu harmonisieren. Erfahre, wie Du in einer Mischung aus dynamischen Übungen (Vyayamas) und statischen Haltungen (Asanas) mehr Ruhe in den Geist bringen kannst, Deine Stressresistenz im Alltag förderst und mit mehr Gelassenheit durch das Leben gehen kannst.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

19.09.25 – 12.12.25 | H25-3A190

10x Fr, 9:30 - 11:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Thomas (Jivan) Graf

16.01.26 – 27.03.26 | W26-3A190

10x Fr, 9:30 - 11:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Thomas (Jivan) Graf

17.04.26 – 03.07.26 | F26-3A190

10x Fr, 9:30 - 11:00 Uhr
105,00 € / 90,60 € (20 U-Std)
Thomas (Jivan) Graf

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule am Vormittag

Mit maßvoller Rückengymnastik, Körperwahrnehmungsübungen und wohltuenden Entspannungsübungen lernen Sie, Rückenschmerzen vorzubeugen. Sie erhalten Informationen über die körperlichen und seelischen Zusammenhänge. Die Übungen eignen sich auch für Sie, wenn Sie nicht mehr so beweglich sind wie früher.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B0141

11x Mo, 8:45 - 9:45 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B0142

11x Mo, 9:55 - 10:55 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B0143

11x Mo, 11:05 - 12:05 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla

Förderung durch die Krankenkasse?

Einige unserer Kurse werden von den Krankenkassen gefördert. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, erfragen Sie bei Ihrem Versicherer oder bei uns.

Gern stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an **80 Prozent** des Kurses teilgenommen haben.

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen lernen Sie Ihre Leistungsgrenzen kennen und erweitern. Sie erleben wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen und Lockerung von Verspannungen verbessern Sie Ihre Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Sie werden vieles finden, was Freude macht und Ihre Gesundheit stärkt.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B0141

10x Mo, 8:45 - 9:45 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Ariane Weitalla

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B0142

10x Mo, 9:55 - 10:55 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Ariane Weitalla

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B0143

10x Mo, 11:05 - 12:05 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Ariane Weitalla

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B0141

11x Mo, 8:45 - 9:45 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B0142

11x Mo, 9:55 - 10:55 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B0143

11x Mo, 11:05 - 12:05 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Ariane Weitalla



Starke Mitte - Übungen für und mit dem Beckenboden

Der Beckenboden trägt als Fundament unseres Körpers die Bauchorgane und hilft uns bei der aufrechten Körperhaltung. Mit gezielten Bewegungs- und Atemübungen wird der Beckenboden gestärkt und flexibler. Sie verbessern Ihre Hüftbeweglichkeit und Ihre Standfestigkeit und erhalten mehr Leichtigkeit und Fitness für alltägliche Bewegungen. Auch für Männer!

Bitte lockere Kleidung und Turnschuhe oder dicke Socken mitbringen.

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B015

11x Do, 10:30 - 12:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Andrea Neu

12.02.26 – 26.03.26 | W26-3B015

7x Do, 10:30 - 12:00 Uhr
64,40 € / 56,00 € (14 U-Std)
Andrea Neu

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und erweitern. Sie erleben wohlthuende und herausfordernde Bewegungen mit Kleingeräten. Dabei lernen Sie Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen.

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

→ für sportlich Fortgeschrittene!

17.09.25 – 17.12.25 | H25-3B022

12x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr
Turnhalle Voltaire-Gesamtschule, Lindenstraße 33
105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)
Simone Schulz

→ für sportlich Fortgeschrittene!

07.01.26 – 25.03.26 | W26-3B022

11x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr
Turnhalle Voltaire-Gesamtschule, Lindenstraße 33
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Simone Schulz

→ für sportlich Fortgeschrittene!

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3B022

12x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr
Turnhalle Voltaire-Gesamtschule, Lindenstraße 33
105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)
Simone Schulz



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen, besserer Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B0251

11x Mo, 18:45 - 19:45 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Mario Patron

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B0252

11x Mo, 20:00 - 21:00 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Mario Patron

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B0251

10x Mo, 18:45 - 19:45 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Mario Patron

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B0252

10x Mo, 20:00 - 21:00 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Mario Patron

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B0251

11x Mo, 18:45 - 19:45 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Mario Patron

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B0252

11x Mo, 20:00 - 21:00 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Mario Patron



Rückenfit - Rückenkräftigung am Vormittag

Mit wohlthuenden Übungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung erlernen Sie Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Sie lernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen kennen und über rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3B0451

11x Di, 9:30 - 10:30 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)

Annika Wahl

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3B0452

11x Di, 10:40 - 11:40 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)

Annika Wahl

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3B0451

10x Di, 9:30 - 10:30 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)

Annika Wahl

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3B0452

10x Di, 10:40 - 11:40 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)

Annika Wahl

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3B0451

11x Di, 9:30 - 10:30 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)

Annika Wahl

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3B0452

11x Di, 10:40 - 11:40 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)

Annika Wahl



Fitness-Kickboxen für Frauen

Kickboxen ist ein effektives Ganzkörpertraining. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Kondition, Beweglichkeit sowie Orientierungs-, Reaktions- und Entspannungsvermögen. Sie steigern Ihre Belastungsfähigkeit und Leistung, was sich positiv auf Ihr Selbstvertrauen und Ihre Entschlossenheit auswirkt. Fitness und Spaß stehen im Vordergrund. **Bitte Sportkleidung und rutschfeste Socken mitbringen.**

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B054

11x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Gina Bartilla

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B054

10x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Gina Bartilla

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B054

11x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Gina Bartilla

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B055

11x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Gina Bartilla

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B055

10x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Gina Bartilla

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B055

11x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Gina Bartilla



Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik ist ein gelenkschonendes Training und ist gut für die Wirbelsäule. Ihr individuelles Fitnesslevel wird verbessert, die funktionelle, aufrechte Körperhaltung und Beweglichkeit erhöht. Muskelkraft und -ausdauer werden verbessert. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und ermöglichen ein anspruchsvolles Training.

Das Entgelt beinhaltet den Eintritt in das Schwimmbad.

→ im Flachwasser

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B066
13x Mo, 18:30 - 19:15 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
124,00 € / 116,20 € (13 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B066
11x Mo, 18:30 - 19:15 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B066
11x Mo, 18:30 - 19:15 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B067
13x Mo, 19:15 - 20:00 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
124,00 € / 116,20 € (13 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B067
11x Mo, 19:15 - 20:00 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B067
11x Mo, 19:15 - 20:00 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

15.09.25 – 08.12.25 | H25-3B068
13x Mo, 20:00 - 20:45 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
124,00 € / 116,20 € (13 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

12.01.26 – 23.03.26 | W26-3B068
11x Mo, 20:00 - 20:45 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic

→ im Flachwasser

13.04.26 – 29.06.26 | F26-3B068
11x Mo, 20:00 - 20:45 Uhr
Schwimmbad "blu", Am Brauhausberg 1
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Kata Susilovic



Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Aqua-Fit-Gymnastik ist ein Training, das die Wirbelsäule und Gelenke schont. Das individuelle Fitnesslevel wird verbessert, die funktionelle, aufrechte Körperhaltung und Beweglichkeit erhöht. Muskelkraft und -ausdauer werden verbessert. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen. **Die Teilnehmenden müssen schwimmen können! Das Entgelt beinhaltet den Eintritt in das Schwimmbad.**

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

17.09.25 – 10.12.25 | H25-3B070

11x Mi, 19:00 - 19:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3B070

10x Mi, 19:00 - 19:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
97,00 € / 91,00 € (10 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3B070

12x Mi, 19:00 - 19:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
115,00 € / 107,80 € (12 U-Std)
Vivian Eberhardt

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik am Vormittag

Aqua-Fit-Gymnastik ist ein Training, das durch den Wasserauftrieb Wirbelsäule und Gelenke schont. Das individuelle Fitnesslevel wird verbessert, die funktionelle, aufrechte Körperhaltung und Beweglichkeit erhöht. Muskelkraft und -ausdauer werden verbessert. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und ermöglichen Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittenen ein anspruchsvolles Training. **Die Teilnehmenden müssen schwimmen können! Das Entgelt beinhaltet den Eintritt in das Schwimmbad.**

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B078

11x Do, 8:15 - 9:00 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B078

10x Do, 8:15 - 9:00 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
97,00 € / 91,00 € (10 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B078

11x Do, 8:15 - 9:00 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B079

11x Do, 9:00 - 9:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B079

10x Do, 9:00 - 9:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
97,00 € / 91,00 € (10 U-Std)
Vivian Eberhardt

→ im Tiefwasser (nur Schwimmer*innen)

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B079

11x Do, 9:00 - 9:45 Uhr
Kiezbad Am Stern, Newtonstraße 12
106,00 € / 99,40 € (11 U-Std)
Vivian Eberhardt





Pilates am Nachmittag

Bei der von Joseph Pilates entwickelten Methode handelt es sich um ein System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung und Kondition verbessert, die Körperwahrnehmung schult sowie das Gleichgewicht optimiert. Es zielt darauf, die durch einseitige Belastungen und Bewegungsmangel entstandenen Defizite der Rumpfmuskulatur auszugleichen.

Bitte sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

16.09.25 – 09.12.25 | H25-3B080
11x Di, 16:30 - 17:30 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Vivian Eberhardt

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3B080
10x Di, 16:30 - 17:30 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Vivian Eberhardt

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3B080
11x Di, 16:30 - 17:30 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Vivian Eberhardt

Pilates

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode vereint Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Sie erlernen Übungen, die vor allem die Körpermitte und die Rückenmuskulatur trainieren und zu einer verbesserten Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Ausdauer beitragen.

Bitte vielschichtige Sportbekleidung und eine Matte mitbringen.

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B083
11x Do, 17:45 - 18:45 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Antje Schötz

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B083
10x Do, 17:45 - 18:45 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
Antje Schötz

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B083
11x Do, 17:45 - 18:45 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Antje Schötz

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit ganzheitlichen Übungen stärken Sie Ihre Wirbelsäule und mobilisieren schonend Ihre Gelenke. Ergänzt wird das klassische Rückentraining durch moderne neuwissenschaftliche Ansätze: Spezielle koordinative und Gleichgewichtsübungen sprechen gezielt das Nervensystem an. Spielerische Elemente unterstützen die Körperwahrnehmung und sorgen für Abwechslung.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

17.09.25 – 10.12.25 | H25-3B085
11x Mi, 17:45 - 18:45 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Irina Lamprecht

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3B085
10x Mi, 17:45 - 18:45 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
N.N.

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3B085
12x Mi, 17:45 - 18:45 Uhr
72,60 € / 63,00 € (16 U-Std)
N.N.

Pilates intensiv - mit Kleingeräten **NEU**

Durch den Einsatz von Kleingeräten wie Bällen, Ringen oder Rollen wird die Muskulatur nicht nur gedehnt und gekräftigt, sondern auch besonders tief und vielfältig angesprochen. Haltung, Kondition, Körperwahrnehmung und Gleichgewicht werden gezielt geschult. Der Fokus liegt auf dem Ausgleich einseitiger Belastungen und dem bewussten Aktivieren der Tiefenmuskulatur. Die differenzierte Anwendung der Geräte ermöglicht ein intensiveres Erforschen von Bewegungszusammenhängen.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

17.09.25 – 10.12.25 | H25-3B086
11x Mi, 19:00 - 20:00 Uhr
67,20 € / 58,40 € (15 U-Std)
Irina Lamprecht

14.01.26 – 25.03.26 | W26-3B086
10x Mi, 19:00 - 20:00 Uhr
61,60 € / 53,60 € (13 U-Std)
N.N.

15.04.26 – 01.07.26 | F26-3B086
12x Mi, 19:00 - 20:00 Uhr
72,60 € / 63,00 € (16 U-Std)
N.N.



Jonglieren lernen!

Sie erlernen die Grundlagen für das Jonglieren mit drei Bällen, Keulen und Ringen. Ein weiterer Bestandteil des Kurses ist das Poi-Spinning - eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung in Neuseeland bei den Maori hat. Mit Bällen, die an einem Seil befestigt sind, werden durch Drehbewegungen kunstvolle Figuren gespielt.

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

07.11.25 – 14.11.25 | H25-3B0871

2x Fr, 19:15 - 20:45 Uhr
19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)
Sandro Bretag

06.03.26 – 13.03.26 | W26-3B0871

2x Fr, 18:30 - 20:00 Uhr
19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)
Sandro Bretag

Intuitives Tanzen

Workshop

Wir nehmen den eigenen Körper wahr, bewegen ihn auf tänzerisch-kreative Art und erforschen den individuellen Bewegungsausdruck. In angeleiteten und freien Bewegungen, begleitet von verschiedenen Rhythmen und eingebettet in Übungen aus Tanztherapie, Contact Improvisation und Achtsamkeit, wecken wir Energien und kommen uns selbst ein näher. Tanzerfahrungen sind nicht nötig, dafür Freude und Offenheit für Bewegung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Wechselschuhe mitbringen.

15.11.25 | H25-3B088

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
33,00 € / 28,20 € (6 U-Std)
Franziska Krämer

21.03.26 | W26-3B088

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
33,00 € / 28,20 € (6 U-Std)
Franziska Krämer

Tanz einfach mit

Gemeinsame Gruppentänze können die körperliche Gesundheit und die Lebensfreude positiv beeinflussen. Sie schulen nicht nur das Körpergefühl, die Balance und die Kondition, sondern haben Einfluss auf das räumliche Empfinden, auf die Konzentration und Koordination. Das Angebot kombiniert rhythmische Bewegungen, einfache Tanzschritte und mitreißende Musik, um ein ganzheitliches Erlebnis zu haben.

Bequeme Kleidung, bequeme (Wechsel-)Schuhe und ein Getränk werden empfohlen.

23.09.25 – 09.12.25 | H25-3B089

7x Di, 14:00 - 15:30 Uhr
64,40 € / 56,00 € (14 U-Std)
Heidemarie Schulz

13.01.26 – 24.03.26 | W26-3B089

9x Di, 14:00 - 15:30 Uhr
80,80 € / 70,00 € (18 U-Std)
Heidemarie Schulz

14.04.26 – 30.06.26 | F26-3B089

10x Di, 14:00 - 15:30 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Heidemarie Schulz

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen werden zusammengesetzt aus Salsa, Merengue und Reggae. Zumba ist ein effektives und schweißtreibendes Fitness-Programm, das Spaß macht. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende jeden Alters, mit unterschiedlichem Fitnessniveau und unterschiedlicher Tanzerfahrung.

18.09.25 – 11.12.25 | H25-3B090

11x Do, 19:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
89,20 € / 77,10 € (15 U-Std)
Ana Clara Soethe Scalize

15.01.26 – 26.03.26 | W26-3B090

10x Do, 19:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
81,60 € / 70,60 € (13 U-Std)
Ana Clara Soethe Scalize

16.04.26 – 02.07.26 | F26-3B090

11x Do, 19:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle "Max Dortu"-Schule, Dortustraße 28/29
89,20 € / 77,10 € (15 U-Std)
Ana Clara Soethe Scalize



Nordic Walking - Techniktraining für Einsteiger*innen

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und jede Jahreszeit. Neben Spaß an der Bewegung ist die Anwendung der richtigen Technik entscheidend, um die positiven Effekte auf den gesamten Körper optimal für sich zu nutzen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für diesen tollen Outdoorsport und den Start in ein „bewegtes“ Leben.

Treffpunkte:

Tag 1: VHS

Tag 2 + 3: Freundschaftsinsel

Tag 4: nach Absprache (z.B. Park Sanssouci, Park Babelsberg, Ravensberge)

Bitte an das Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe und eventuell bereits vorhandene Nordic Walking Stöcke mitbringen. Es besteht die Möglichkeit, Nordic Walking Stöcke für die Dauer des Kurses auszuleihen.

11.09.25 – 27.09.25 | H25-3B091

2x Do, 2x Sa, 9:00 - 10:30 Uhr

vor Ort

43,20 € / 36,70 € (8 U-Std)

Marita Steinhöfel

15.01.26 – 24.01.26 | W26-3B091

2x Do, 2x Sa, 9:00 - 10:30 Uhr

vor Ort

43,20 € / 36,70 € (8 U-Std)

Marita Steinhöfel

16.04.26 – 25.04.26 | F26-3B091

2x Do, 2x Sa, 9:00 - 10:30 Uhr

vor Ort

43,20 € / 36,70 € (8 U-Std)

Marita Steinhöfel

Nordic Walking für Frühaufsteher*innen

Sie haben Lust auf ein tolles Ganzkörpertraining an der frischen Luft? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit der Morgensonne im Gesicht starten wir mit Spaß und Bewegung in den Tag. Unsere morgendlichen Nordic Walking Runden führen uns über verschiedene Laufstrecken durch den wunderschönen Park Sanssouci und schließen mit einer ausgiebigen Dehnungseinheit ab.

Bitte passende Kleidung, Sportschuhe und evtl. vorhandene Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Sie können für die Dauer des Kurses auch weiche ausleihen.

Treffpunkt ist vor dem Schloss Sanssouci.

19.09.25 – 12.12.25 | H25-3B092

9x Fr, 8:00 - 9:30 Uhr

Park Sanssouci

93,40 € / 80,40 € (18 U-Std)

Marita Steinhöfel

23.01.26 – 27.03.26 | W26-3B092

9x Fr, 8:00 - 9:30 Uhr

Park Sanssouci

93,40 € / 80,40 € (18 U-Std)

Marita Steinhöfel

17.04.26 – 26.06.26 | F26-3B092

9x Fr, 8:00 - 9:30 Uhr

Park Sanssouci

93,40 € / 80,40 € (18 U-Std)

Marita Steinhöfel





Gewohnheiten erfolgreich ändern

Jeder kennt es: "Ab jetzt wird weniger Zucker gegessen, gebe ich meine Aufträge pünktlich ab, mache ich täglich Sport". Kaum gedacht - schon wieder vergessen oder verworfen. Gewohnheiten sind tief in uns verwurzelt. Es ist aber möglich, mit unliebsamen Gewohnheiten zu brechen und neue positive Routinen zu entwickeln. Wie? Das erfahren Sie in diesem Kurs.

06.12.25 | H25-3C001

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak

07.03.26 | W26-3C001

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak

20.06.26 | F26-3C001

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak

Die Macht der positiven Emotionen

Du möchtest mehr Leichtigkeit und Freude in Dein Leben bringen? Negative Emotionen können unser Potenzial blockieren und unvorteilhaftes Verhalten verstärken. Lerne Deine Wahrnehmung zu schärfen, eingefahrene Muster zu erkennen und aufzulösen. Mit bewährten Strategien und Übungen wirst Du resilient und schaffst eine positive Atmosphäre in allen Lebensbereichen.

08.11.25 | H25-3C003

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Dr. Richard Meier

07.03.26 | W26-3C003

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Dr. Richard Meier





Selbsthypnose - Die Kraft der Gedanken

Lernen Sie, wie Sie negative Gedanken verändern, sich von Ängsten befreien, mit Schmerzen besser umgehen und selbstbewusster werden. Sie erfahren, wie Sie sich in wenigen Minuten entspannen und leistungsfähiger werden können sowie Ihr Unterbewusstsein zu nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen.

08.11.25 | H25-3C005

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

Natascha Griesinger

28.02.26 | W26-3C005

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

Natascha Griesinger

Wenn alles zu viel wird - Selbstschutz für die Seele

Ist Ihnen alles zuviel? Kennen Sie die gut gemeinten Ratschläge: "Sei nicht so empfindlich"? Aber wie lässt man Dinge, die einem nahe gehen, nicht so an sich rankommen? Wie kommt man aus sorgenvollen Gedanken wieder raus? Sie lernen, wie Sie sich abgrenzen, schützen und in schwierigen Situationen gelassen reagieren können.

22.11.25 | H25-3C006

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

Natascha Griesinger

Souveränität und Gelassenheit

Hier erfahren Sie, wie Sie Stress und Hektik des Alltags begegnen können. Lernen Sie, wie Sie negative Gedanken loslassen, Prioritäten setzen und in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Der Kurs hilft Ihnen, Ihre innere Balance wiederzufinden, Souveränität zu erlangen und Selbstvertrauen zu gewinnen.

13.10.25 | H25-3C007

1x Mo, 17:30 - 20:45 Uhr
16,40 € / 14,00 € (4 U-Std)

Astrid Buzin



Prioritäten setzen in Beruf und Alltag

Sie wollen Ihre Aufgaben schneller und effizienter erledigen? Oft sind Störungen allgegenwärtig oder wir verzetteln uns. Hier erfahren Sie, wie Sie Prioritäten setzen und schneller handlungsfähig werden. Tools und Techniken helfen Ihnen, Ihre Konzentration zu verbessern und eine positive Einstellung zu Ihren Aufgaben zu entwickeln.

18.10.25 | H25-3C009

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)

Daniela Slezak

14.02.26 | W26-3C009

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)

Daniela Slezak

18.04.26 | F26-3C009

1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)

Daniela Slezak

Gelassenheit ist trainierbar

Workshop

In uns schlummert der Wunsch nach Ruhe und Gelassenheit. Wir laden Sie ein, sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Grundprinzipien der Gelassenheit, die Ihnen helfen, dem Stress des modernen Lebens zu begegnen, Ihren Geist zu beruhigen, belastende Emotionen zu bewältigen und Ihre Lebensfreude zu steigern.

15.11.25 | H25-3C011

1x Sa, 9:00 - 15:45 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Astrid Buzin

28.02.26 | W26-3C011

1x Sa, 9:00 - 15:45 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)

Astrid Buzin



Was tun bei Hochsensibilität?

Fühlen Sie sich oft nicht richtig wahrgenommen? Nehmen Sie sich viele Sachen zu sehr zu Herzen? Sie lernen, wie man sich als hochsensible Person erkennt. Wir erarbeiten, wie Sie Ihre Denkmuster ändern können. Sie lernen Möglichkeiten zur Abgrenzung kennen und wie Sie diese Eigenschaft als Stärke und Chance nutzen können.

22.11.25 | H25-3C013
1x Sa, 10:00 - 14:15 Uhr
24,50 € / 20,90 € (5 U-Std)
Simone Voß

07.03.26 | W26-3C013
1x Sa, 10:00 - 14:15 Uhr
24,50 € / 20,90 € (5 U-Std)
Simone Voß

Resilienz - Die eigene Widerstandskraft erkennen und stärken

In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist es notwendig, die eigenen Widerstandskräfte zu erkennen, zu stärken und zu nutzen. Sie lernen eine Reihe innerer und äußerer Schutzfaktoren kennen, um Ihre eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Belastungssituationen zu erhöhen und gestärkt aus schwierigen Phasen herauszugehen.

23.01.26 - 24.01.26 | W26-3C014
1x Fr, 17:00 - 20:00 Uhr
1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
56,00 € / 48,80 € (10 U-Std)
Sandra Petz

Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:



Systemische Aufstellungen - Eine Einführung

Systemische Aufstellungen (auch bekannt als Familienaufstellungen) sind eine außergewöhnliche Methode, um Lösungen für persönliche Fragen zu finden. Sie erfahren, was Aufstellungen sind, wie sie sich "anfühlen" und wirken selbst bei einer mit. Anschließend kommen wir über das Erlebte ins Gespräch. Bringen Sie ein Thema mit, das Sie bewegt.

Bitte warme Socken mitbringen.

18.04.26 | F26-3C015
1x Sa, 11:00 - 14:45 Uhr
24,50 € / 20,90 € (5 U-Std)
Matthias Ristow / Gabriela Ristow



Endlich Ordnung und ein aufgeräumtes Leben

Wünschen Sie sich eine aufgeräumte Zukunft? Möchten Sie die Kontrolle über Ihren Besitz zurück und vielleicht auch über andere Bereiche Ihres Lebens? Erfahren Sie, wie Sie mit der KonMari-Methode nachhaltig Ordnung schaffen können. Sie lernen, wie Sie durch eine neue Ordnung Zeit und Geld sparen sowie bewusster konsumieren können.

22.11.25 | H25-3C016
1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak

24.01.26 | W26-3C016
1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak

09.05.26 | F26-3C016
1x Sa, 9:00 - 15:00 Uhr
34,30 € / 29,30 € (7 U-Std)
Daniela Slezak



Wie funktioniert das Unterbewusstsein? Möglichkeiten und Grenzen der Hypnose

Die Hypnose ist eine vieldiskutierte Thematik mit Hintergründen aus der Neurologie und der Psychologie. Sie ist aus medizinischer und therapeutischer Sicht ein häufig wirkungsvolles Verfahren. Sie erfahren, welche Arten von Hypnose es gibt, wie sie aus medizinischer bzw. therapeutischer Sicht eingesetzt wird und welche Grenzen der Einsatz von Hypnose hat.

Bitte bringen Sie warme Socken mit, wenn vorhanden, eine Augenmaske mit.

29.09.25 | H25-3C017

1x Mo, 17:30 - 20:45 Uhr
19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)
Annemarie Saling

19.01.26 | W26-3C017

1x Mo, 17:30 - 20:45 Uhr
19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)
Annemarie Saling

20.04.26 | F26-3C017

1x Mo, 17:30 - 20:45 Uhr
19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)
Annemarie Saling

Selbstbewusstsein ist Kopsache

Manche Menschen scheinen einfach das gewisse Etwas zu haben, das auf andere anziehend wirkt. Hier lernen Sie, Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu konkretisieren und umzusetzen. Sie erkennen Ihren Selbstwert und entdecken, wie Sie Ihre Persönlichkeit entfalten können. Mit Übungen und Wissen aus der Gehirnforschung erzielen Sie in kürzester Zeit spürbare Ergebnisse.

06.03.26 – 07.03.26 | W26-3C027

1x Fr, 18:00 - 20:30 Uhr
1x Sa, 10:00 - 14:30 Uhr
39,20 € / 33,40 € (8 U-Std)
Natascha Griesinger



Waldbaden

„Shinrin Yoku“ heißt „Baden im Wald“, kommt aus Japan und ist dort eine anerkannte Heilmethode. Es handelt sich um die Kunst des bewussten Verweilens im Wald zum Zweck der Erholung und der Stärkung der Gesundheit. Körper und Geist werden dort mit dem Fluss des Lebens, mit unserer Weisheit, Vitalität und mit der Natur verbunden.

26.09.25 | H25-3C029

1x Fr, 16:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz Schloß Lindstedt
Amundsenstraße, 14469 Potsdam
14,40 € / 12,20 € (4 U-Std)
Simone Voß

14.02.26 | W26-3C029

1x Sa, 10:00 - 13:00 Uhr
Parkplatz Schloß Lindstedt
Amundsenstraße, 14469 Potsdam
14,40 € / 12,20 € (4 U-Std)
Simone Voß

08.05.26 | F26-3C029

1x Fr, 17:00 - 20:00 Uhr
Parkplatz Schloß Lindstedt
Amundsenstraße, 14469 Potsdam
14,40 € / 12,20 € (4 U-Std)
Simone Voß

Tu Dir was Gutes! Selbstfürsorge zum Auftanken

Workshop

Sich im Alltag etwas Gutes tun, kommt oft zu kurz und genau dafür ist hier Zeit. Neben Input und Austausch zum Thema Selbstfürsorge, steht vor allem das Ausprobieren und Erfahren im Mittelpunkt. Erleben Sie u.a. eine Klangreise, geben Sie sich eine Thai-Gesichtsmassage und lernen Sie Journaling kennen. Lassen Sie sich überraschen, was Sie alles in Ihren Alltag mitnehmen können.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Wechselschuhe mitbringen.

22.11.25 | H25-3C018

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
26,10 € / 22,30 € (6 U-Std)
Andrea Brüsck

→ im Rahmen der Potsdamer Frauenwoche

07.03.26 | W26-3C018

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr
26,10 € / 22,30 € (6 U-Std)
Andrea Brüsck

**Balance und Ruhe durch Achtsamkeit****(☺☺) Online-Kurs** **NEU**

„Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber lernen zu surfen.“ Meistern Sie den Alltag mit Gelassenheit und Vertrauen. Achtsamkeit stärkt das Wohlbefinden und hilft, bewusst zu handeln. Der Kurs umfasst Meditation, Bewegung, Austausch und Impulse zu Stressbewältigung und Selbstfürsorge. Empfohlen werden tägl. 20 Min. Übung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken.

13.10.25 – 01.12.25 | H25-3C030D

9x Mo, 18:30 - 20:00 Uhr

Online

161,10 € / 105,10 € (30 U-Std)

*Annemarie Rasche***12.01.26 – 09.03.26** | W26-3C030D

9x Mo, 18:30 - 21:00 Uhr

Online

161,10 € / 105,10 € (30 U-Std)

*Annemarie Rasche***Umgang mit Trauer und Verlust****Workshop**

Trauerarbeit ist ein aktiver Prozess und jede*r trauert auf eigene Art. Dafür braucht es Verständnis und Raum. Dieses Thema sollte kein gesellschaftliches Tabu mehr sein. Es bedarf der Aufklärung und des Wissens über Abläufe, Arten der Trauer und Möglichkeiten der Unterstützung.

17.11.25 | H25-3E003

1x Mo, 17:15 - 20:15 Uhr

19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)

*Simone Voß***11.02.26** | W26-3E003

1x Mi, 17:15 - 20:15 Uhr

19,60 € / 16,70 € (4 U-Std)

*Simone Voß***Ätherische Öle zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens** **NEU****Workshop**

Tauchen Sie ein in die Welt ätherischer Öle und lernen Sie ihre positive Wirkung auf Körper und Psyche kennen. Sie wählen eine Duftkomposition nach Ihren Vorlieben aus einer Rezeptsammlung aus und stellen Ihre persönliche Mischung her. Eine entspannende Duftmeditation rundet den Kurs ab.

Es entstehen je nach ausgewähltem Rezept Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro. Diese können vor Ort bar bezahlt werden.

11.11.25 – 18.11.25 | H25-3C031

2x Di, 17:30 - 20:00 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

*Silke Huhle***20.01.26 – 27.01.26** | W26-3C031

2x Di, 17:30 - 20:00 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

*Silke Huhle***04.06.26 – 11.06.26** | F26-3C031

2x Do, 17:30 - 20:00 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

*Silke Huhle***→ Düfte zum Frühlingsanfang****21.03.26** | W26-3C032

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

*Silke Huhle***09.05.26** | F26-3C032

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

*Silke Huhle***Ein Achtsamkeitstag in Stille, Balance und Ruhe**

„Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber lernen zu surfen.“ Meistern Sie den Alltag mit Gelassenheit und Vertrauen. Achtsamkeit stärkt das Wohlbefinden und hilft, bewusst zu handeln. Der Achtsamkeitstag umfasst Meditation, Bewegung, Austausch und Impulse zu Stressbewältigung und Selbstfürsorge.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. Schreibmaterial mit.

21.03.26 | W26-3C040

1x Sa, 10:00 - 15:30 Uhr

29,40 € / 25,10 € (6 U-Std)

Annemarie Rasche



Demografie und Pflege - Herausforderungen und Perspektiven

(●●●) Vortrag im Live-Stream

Die Pflege krank - finanziell, personell und strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist, ohne gemeinsames Engagement aller wird in der Pflege nichts mehr gehen. In dem Vortrag werden die Dilemmata der Pflegeindustrie analysiert und Ideen und Perspektiven für die Zukunft präsentiert.

Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

21.01.26 | W26-3D001D
1x Mi, 19:30 - 21:00 Uhr
Live-Stream
entgeltfrei (2 U-Std)
Prof. Dr. Thomas Klie



Das authentische Reiki

Vortrag

Das authentische Reiki ist eine uralte Methode zur Aktivierung und Harmonisierung der Lebensenergie und der Selbstheilungskräfte. Es fördert Balance und Gleichgewicht auf allen Ebenen: körperlich, emotional und spirituell. Dies kann ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude sein. Sie erfahren etwas über die Geschichte, die Reiki-Systeme und deren Anwendungsbereiche.

14.10.25 | H25-3C002
1x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Jörg Lützw

17.03.26 | W26-3C002
1x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Jörg Lützw

16.06.26 | F26-3C002
1x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)
Jörg Lützw



Gesunde Gefäße - gesundes Herz

Vortrag im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der Herzwochen 2025. Ziel dieses Vortrags ist, Sie für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren und aufzuklären.

Die Veranstaltung ersetzt keinen Arztbesuch! Nur mit Anmeldung.

08.11.25 | H25-3E002
1x Sa, 10:00 - 12:00 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Dr. Gesine Dörr

Frauenherzen schlagen anders

Vortrag im Rahmen der Brandenburger Frauenwochen

Herzinfarkt und Herzschwäche zeigen sich bei Frauen mit anderen Symptomen als bei Männern und werden daher oft zu spät erkannt. Erfahren Sie, worauf es bei der weiblichen Herzgesundheit ankommt – und warum eine erhöhte Aufmerksamkeit für Warnsignale und mehr Selbstfürsorge lebenswichtig sein können.

Die Veranstaltung ersetzt keinen Arztbesuch! Nur mit Anmeldung.

→ im Rahmen der Frauenwochen
07.03.26 | W26-3E002
1x Sa, 10:00 - 12:00 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Dr. Gesine Dörr



Selfcare is healthcare - Selbstfürsorge ist kein Luxus

Vortrag

Erst sind alle anderen dran und nur, wenn zufällig Zeit übrigbleibt, geht es um Sie? Das ist für viele normal. Es führt oft zu Erschöpfung und macht den Alltag noch stressiger. Erfahren Sie, warum es für Ihre Gesundheit wichtig ist, das zu ändern. Erfahren Sie, wie vielfältig Selbstfürsorge sein kann und wie Sie mit Kleinigkeiten in Ihrem Alltag einen großen Unterschied für sich machen können.

10.11.25 | H25-3E010

1x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Andrea Brüsch

23.02.26 | W26-3E010

1x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Andrea Brüsch

Sterbefasten - Verzicht auf Essen und Trinken am Lebensende?

Eine natürliche, humane und menschenwürdige Art, selbstbestimmt aus dem Leben zu scheiden, ist der Verzicht auf Essen und Trinken. Diese gewaltlose Methode zu kennen, kann die Angst vor einem qualvollen Lebensende nehmen und die Nutzung anderer Methoden überflüssig machen.

06.12.25 | H25-3E030

1x Sa, 10:15 - 11:45 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Frank Spade

14.03.26 | W26-3E030

1x Sa, 10:15 - 11:45 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Frank Spade

13.06.26 | F26-3E030

1x Sa, 10:15 - 11:45 Uhr

9,00 € / keine Ermäßigung (2 U-Std)

Frank Spade

Geld sparen mit der **VHS-Card**



So geht's!



🌐 vhs.potsdam.de

☎ 0331 289-4566/4569

Sprachen



Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich

Programmbereichsleitung

0331 289-4562

ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de





Was steckt hinter Kursbezeichnungen wie A1 oder B2?

Unser mehrstufiges Kurssystem orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Lernen und Lehren von Sprachen (GER). Dieses Stufensystem wurde in den 1990er Jahren vom Europarat entwickelt und 2001 veröffentlicht. Ziel ist es, Sprachkenntnisse vergleichbar zu machen und mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa zu schaffen. Im Jahr 2020 erfolgte eine Aktualisierung sowie Ergänzung, um gesellschaftlichen, technologischen sowie sprachdidaktischen Entwicklungen Rechnung zu tragen.

Grundlage des Kurssystems sind die sechs Kompetenzstufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Jede Stufe beschreibt Ihre Kenntnisse nach dem Erreichen der betreffenden Kompetenzstufe. Die Anzahl der zu besuchenden Kurse, die nötig sind, um eine Kompetenzstufe abzuschließen, richtet sich nach der Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie der Zielsetzung eines Kurses.

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Wenn Sie noch keine Sprachkenntnisse besitzen, dann ist ein Anfängerkurs A1.1 der richtige Kurs für Sie! Für diese Kurse sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen, überlegen Sie bei der Kurswahl, ob Ihr Schwerpunkt auf dem Sprechen („Konversationskurs“) oder auf dem Wiederholen und Auffrischen liegen soll oder ob Sie lieber einen Kurs mit einer ausgewiesenen Lernprogression besuchen möchten. Es ist wichtig, dass Sie das richtige Kursniveau finden, damit Sie sich weder über- noch unterfordert fühlen.

Bitte nutzen Sie deshalb vor einer Anmeldung eine der folgenden Möglichkeiten:



1. Einstufungstest

Sollten Sie bereits Vorkenntnisse in einer Sprache haben, dann empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest, der Ihnen eine Rückmeldung über Ihre aktuelle Kompetenzstufe gibt. Über unsere Webseite gelangen Sie zu ausgewählten Online-Tests für verschiedene Sprachen.



2. Persönliche Beratung

Gerne können Sie sich für eine persönliche Beratung auch an uns wenden. Wir versuchen dann mit Ihnen gemeinsam den richtigen Kurs zu finden.



3. Selbsteinschätzung mit Hilfe der „Kann-Beschreibungen“

Jede Kompetenzstufe des GER beschreibt, was Sie auf dieser Stufe bereits können. Versuchen Sie, sich anhand dieser „Kann-Beschreibungen“ selbst einzuschätzen.

Welches Lehrbuch ist das richtige?

Bei vielen Kursen finden Sie eine Angabe zum verwendeten Lehrwerk (Angaben sind ohne Gewähr).

Sie können jedoch am ersten Tag unbesorgt ohne Lehrbuch zum Kurs gehen.

Beachten Sie bitte auch, dass die Volkshochschule bei Kursausfall keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstattet.

„Kann-Beschreibungen“



C2

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

Kurse C2.1 - C2.4

C1

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Kurse C1.1 - C1.4

B2

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen.

Kurse B2.1 - B2.4

B1

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Kurse B1.1 - B1.4

A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

Kurse A2.1 - A2.4

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

Kurse A1.1 - A1.4



Sprache trifft...?!

Haben Sie Lust, Ihre Sprachkenntnisse einmal ganz anders zu nutzen? Wir bringen Menschen zusammen, die Lust haben, auf Englisch, Französisch, Spanisch oder einer anderen Sprache etwas Neues zu entdecken. Und dabei ist es egal, was sie schon können. Die Freude an der Sprache zählt, nicht die Perfektion. Seien Sie dabei!

Im Laufe des Programmjahres wird diese Reihe um weitere Veranstaltungen ergänzt.
Schauen Sie hier:



Tanzen auf Französisch - Envie de danser?

Wie im Paris der 20er Jahre sprechen wir in diesem Kurs Französisch und tanzen Lindy Hop. Das soziale Miteinander spielt eine wichtige Rolle in diesem Paartanz zu Swing-Musik. Lernen Sie andere Französischbegeisterte kennen und wenden in Bewegung diese klangvolle Sprache an! Die Kursleiterinnen von Swing Shack üben mit Ihnen auf Französisch die Tanzschritte.

Ein Partner/eine Partnerin ist nicht notwendig. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

06.12.25 | H25-4B501
1x Sa, 10:30 - 13:00 Uhr
18,30 € / 15,60 € (3 U-Std)
Camille Larroque / Lea Junack

28.02.26 | W26-4B501
1x Sa, 10:30 - 13:00 Uhr
18,30 € / 15,60 € (3 U-Std)
Camille Larroque / Lea Junack

30.05.26 | F26-4B501
1x Sa, 10:30 - 13:00 Uhr
18,30 € / 15,60 € (3 U-Std)
Camille Larroque / Lea Junack

Russische Kultur auf Russisch entdecken

Bei einem Spaziergang durch die Kolonie Alexandrowka zur Alexander-Newski-Gedächtniskirche auf dem Kapellenberg erfahren Sie Historisches, spannende Geschichten über die russische Gemeinschaft in Potsdam - und das auf Russisch. Wir tauchen in die Traditionen und Kultur Russlands ein. Danach können wir uns im Restaurant Alexandrowka auf Russisch auszutauschen.

14.02.26 | W26-4G501
1x Sa, 11:00 - 13:15 Uhr
Haltestelle „Reiterweg/Alleestraße (stadtauswärts)*“
18,00 € / 15,30 € (3 U-Std)
Dr. Ievgeniia Voloshchuk

Japanisch im Museum FLUXUS+

Sie sind Kunstfan und haben in Japanisch bereits Kenntnisse auf dem Niveau A1? Dann besuchen Sie gemeinsam mit anderen Japanischbegeisterten das Museum FLUXUS+. Wir erarbeiten uns zunächst einen Grundwortschatz und einige Redewendungen. Dann besuchen wir die Ausstellung und tauschen uns vor Ort darüber aus - natürlich auf Japanisch! **Der Eintritt in des Museum FLUXUS+ ist im Rahmen dieser Veranstaltung kostenlos.**

→ **A1**
21.02.26 | W26-4M501
1x Sa, 14:00 - 16:30 Uhr
Museum FLUXUS+, Schiffbauergasse 4f
18,00 € / 15,30 € (3 U-Std)
Ayano Sonntag





L'italiano con l'opera

Dieser Kurs entführt Sie in die Welt der italienischen Oper! Wir werden Teile der Libretti einiger berühmter italienischer Opern gemeinsam lesen und erarbeiten, darunter zum Beispiel „Tosca“ und „La Bohème“ von Puccini. Und wir werden uns Auszüge aus Opern anhören, so dass Sie Ihren nächsten Opembesuch mit einem besser geschulten Blick genießen können!

→ ab A2

04.11.25 – 09.12.25 | H25-4C501

6x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Nadia Baccega

La cultura si fa a tavola

Lassen Sie uns wichtige Momente der italienischen Kultur gemeinsam näher erkunden! Wir starten in einer Bar mit dem Ritual des „il caffè“, genießen „la dolce vita“ mit einem „aperitivo“ und flanieren danach mit einem leckeren „gelato“ durch Potsdam. Nebenbei vertiefen wir das jeweilige Thema mit der Hilfe von Texten und typischen Alltagsdialogen. Entdecken Sie mit viel Spaß die Sprache, die Kultur und die Traditionen von „Bella Italia“!

Der Treffpunkt im Zentrum Potsdams wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Speise und Getränke sind im Entgelt nicht inbegriffen.

→ il caffè

08.11.25 | H25-4C503

1x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vor Ort

18,00 € / 15,30 € (3 U-Std)

Nadia Baccega

→ l'aperitivo

07.03.26 | W26-4C503

1x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vor Ort

18,00 € / 15,30 € (3 U-Std)

Nadia Baccega

→ il gelato

06.06.26 | F26-4C503

1x Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vor Ort

18,00 € / 15,30 € (3 U-Std)

Nadia Baccega

Plastisches Gestalten - Modelado de personas y animales

Entdecken Sie das Modellieren mit ölbasiertem Plastilin und lernen dabei kreativ Spanisch: Wir bauen ein Gestell, lernen Anatomie & Techniken und formen eigene Tier- oder Menschengestaltungen. Wagen Sie ein spannendes Sprach-Experiment, bei dem Ihre Hände modellieren, während Ihr Spanisch ganz nebenbei wächst. Ihr fertiges Kunstwerk und neue palabras en español nehmen Sie mit nach Hause. **Für gestellte Materialien sind zu Beginn 18,00 Euro direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Plastiktüte, Transportbeutel/-box (für finale Skulptur), Schürze, Modellierhölzer (wenn vorhanden).**

18.04.26 | F26-2E101

1x Sa, 9:30 - 16:00 Uhr

48,80 € / 41,60 € (8 U-Std)

Sheila Verseeck / Lucia Garcia Garcia

MUSEUM BARBERINI POTSDAM

Spanisch lernen mit Kunst - Führungen auf Spanisch

Sie lieben Kunst und möchten gleichzeitig Spanisch lernen? Dann lassen Sie sich auf Spanisch durch die aktuelle Ausstellung führen. Auf unterhaltsame Weise verbindet dieser Museumsbesuch Sprachpraxis und Kulturerlebnis. ¡Venga al museo y hablemos de arte! Aprende español en el Museo Barberini de Potsdam. ¡Una experiencia con mucho arte!
Teilnehmende zahlen zusätzlich zur Kursgebühr den ermäßigten Eintritt ins Museum Barberini oder nutzen ihre Barberini Friendskarte.

→ Einhorn. Das Fabeltier in der Kunst

26.01.26 | W26-2C3011

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Rakel Ochoa Diego

→ Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland

11.05.26 | F26-2C3011

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Rakel Ochoa Diego

MUSEUM BARBERINI
POTSDAM

MUSEUM BARBERINI
POTSDAM

Deutsch lernen mit Kunst - Führung in einfacher Sprache

Dies ist eine Führung durch das Museum Barberini. Zusammen sehen wir uns die aktuelle Ausstellung an. Wir erfahren, wer diese Bilder gemalt hat und warum. Und wir können Fragen stellen und über die Bilder sprechen. Es macht Spaß, gleichzeitig etwas über Kunst und über die deutsche Sprache zu lernen. Geeignet für Menschen die Deutsch lernen oder auf einfache Sprache angewiesen sind.

Teilnehmende zahlen zusätzlich zur Kursgebühr den ermäßigten Eintritt ins Museum Barberini oder nutzen ihre Barberini Friendskarte.

→ **Einhorn. Das Fabeltier in der Kunst**

10.11.25 | H25-2C1011

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Isabelle Runde

→ **Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland**

16.03.26 | W26-2C1011

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Isabelle Runde

Englisch lernen mit Kunst - Führungen auf Englisch

Bei einer Führung durch die aktuelle Ausstellung im Museum Barberini in englischer Sprache können Sie Ihre Sprachkenntnisse auf die Probe stellen. Auf unterhaltsame Weise verbindet dieser Museumsbesuch Sprachpraxis und Kulturerlebnis. Come along to the museum - it's much easier to use the English language with illustrative art!

Teilnehmende zahlen zusätzlich zur Kursgebühr den ermäßigten Eintritt ins Museum Barberini oder nutzen ihre Barberini Friendskarte.

→ **Einhorn. Das Fabeltier in der Kunst**

19.01.26 | W26-2C2011

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Isabelle Runde

→ **Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland**

23.03.26 | W26-2C2012

1x Mo, 17:00 - 18:00 Uhr

Museum Barberini, Humboldtstraße 5/6

5,30 € / keine Ermäßigung (1 U-Std)

Isabelle Runde





Englisch A1.1 - A1.3

Sie besitzen keine oder nur wenige Englischkenntnisse und möchten dies ändern? Go for it! In unseren Anfängerkursen erlernen Sie die Grundlagen in einer angenehmen Lernatmosphäre und erfahren Wissenswertes über die englische Kultur und Sprache. Abwechslung, Spaß und schnelle Lernfortschritte sind garantiert.

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.1, ab Lektion 1

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A101

11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Elke Flögel

→ A1.2, ab Lektion 4

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A101

10x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Elke Flögel

→ A1.3, ab Lektion 7

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A101

11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Elke Flögel



Englisch am Vormittag A1.1 - A1.3

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.1, ab Lektion 1

15.09.25 – 01.12.25 | H25-4A103

10x Mo, 9:00 - 10:30 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Anne Sadeghpour

→ A1.2, ab Lektion 4

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A103

10x Mo, 9:00 - 10:30 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Anne Sadeghpour / Petra Krause

→ A1.3, ab Lektion 7

13.04.26 – 22.06.26 | F26-4A103

10x Mo, 9:00 - 10:30 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Anne Sadeghpour

Englisch A1.1 - A1.2

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.1, ab Lektion 1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4A105

10x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Aileen Gerloff

→ A1.2, ab Lektion 4

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4A105

12x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr

105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)

Aileen Gerloff



Englisch für den Urlaub A1

A new taste of English

Dieser Kurs eignet sich für Urlauber*innen und alle, die oft im englischsprachigen Raum unterwegs sind. Er vermittelt unterhaltsam den grundlegenden englischen Wortschatz, um sich sprachlich zurechtzufinden und verständigen zu können und weckt die Lust auf Sprache, Land und Leute. Unterhaltsame landeskundliche Informationen runden das Angebot ab.

Lit.: *Hurray for Holidays! Neu (Hueber)*
ISBN 978-3-19-077243-8

→ A1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A107
11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Elke Flögel

Englisch A1.3 – A1.4

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? Gemeinsam widmen wir uns mit einem bewährten Lehrwerk sowie Videos und anderen Medien Aussprache, Wortschatz und Grammatik, so dass Sie immer sicherer werden. Das Modul A1.4 schließt die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens ab. Go for it!

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.3, ab Lektion 7

17.09.25 – 03.12.25 | H25-4A109
9x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
80,80 € / 70,00 € (18 U-Std)
Anne Sadeghpour

→ A1.4, ab Lektion 10

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4A109
10x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Anne Sadeghpour / Petra Krause

Englisch A1.4

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.4, ab Lektion 10

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4A111
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Elke Flögel

Englisch am Vormittag A1.4

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.4, ab Lektion 10

15.09.25 – 01.12.25 | H25-4A113
10x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Anne Sadeghpour

Survival English A1

Auf humorvolle Weise erarbeiten wir uns Kenntnisse für verschiedene Alltagssituationen, wiederholen Grammatik und festigen den Wortschatz durch Rollenspiele. Themen sind u.a. Begrüßung, Wegbeschreibung, Restaurantbesuch, Freizeit und Reisen. Im Mittelpunkt stehen Spaß und gemeinsames Lernen.

Fortsetzung im Winter im Kurs "Survival English A2"

Lit.: *Great! Survival English A1-B2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-501778-8

→ A1

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4A121
11x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Elke Flögel

Easy English A1/A2

Sie haben schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens, fühlen sich aber noch unsicher in der Anwendung der Sprache? In diesem Kurs machen wir Englisch easy für Sie! In entspanntem Tempo wiederholen wir die wichtigsten Strukturen und Vokabeln und wenden sie im Sprechen an. Sie werden sicherer und bauen Ihre Englischkenntnisse mit Spaß langsam aus.

Lit.: *Intermezzo Englisch A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-009600-8

→ A1/A2

11.02.26 – 25.03.26 | W26-4A131
7x Mi, 10:45 - 12:15 Uhr
64,40 € / 56,00 € (14 U-Std)
Anne Sadeghpour

→ A1/A2

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4A131
11x Mi, 10:45 - 12:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Anne Sadeghpour



Englisch - Beginners A1

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Dieser Kurs ist ideal für alle, die schnell und unkompliziert erste Schritte in der englischen Sprache machen möchten. Sie lernen, sich selbst vorzustellen, über Ihre Familie zu sprechen und erhalten einen leicht verständlichen Einstieg in die Grundlagen der englischen Grammatik. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf den Alltag und die Gepflogenheiten in englischsprachigen Ländern - damit Sie nicht nur die Sprache, sondern auch den passenden Kontext kennenlernen.

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.1, ab Lektion 1

14.11.25 – 22.11.25 | H25-4A161

2x Fr, 17:15 - 19:45 Uhr, 2x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr

116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)

Alleen Gerloff

Englisch - Advanced Beginners A1+

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse gezielt mit praxisnahen Situationen aus dem Alltag! In diesem Kurs lernen Sie, sich beim Einkaufen noch sicherer auszudrücken, typische Reisedialoge zu führen und sich in einer Apotheke im Ausland verständlich zu machen. Wir erweitern gemeinsam Ihren Wortschatz, trainieren wichtige Redewendungen und stärken Ihr Sprachgefühl - damit Sie im nächsten Urlaub entspannt und selbstständig kommunizieren können.

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.3, ab Lektion 7

17.04.26 – 25.04.26 | F26-4A165

2x Fr, 17:15 - 19:45 Uhr, 2x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr

116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)

Alleen Gerloff

Englisch - Advanced Beginners A1

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Festigen Sie Ihre Grundkenntnisse in Englisch und erweitern Sie sie mit alltagsnahen Themen! In kurzer Zeit lernen Sie, sich auf Englisch über Hobbys, beim Einkaufen oder im Restaurant zu verständigen und erste einfache Gespräche selbstbewusst zu führen. Dabei stehen praktische Redewendungen und Wortschatz im Vordergrund, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1.2, ab Lektion 4

13.02.26 – 21.02.26 | W26-4A163

2x Fr, 17:15 - 19:45 Uhr, 2x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr

116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)

Alleen Gerloff

Englisch Starter A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Dieser Intensivkurs vermittelt Ihnen erste Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie lernen anhand unterhaltsamer Themen und abwechslungsreicher Übungen und erhalten die Basis für einen systematischen Sprachaufbau. Am Ende des Kurses schauen wir gemeinsam, wie Sie weiterlernen können. Start now!

Lit.: *Ready Steady Go for it! Starter (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102941-9

→ A1

13.10.25 – 17.10.25 | H25-4A191B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A1

02.02.26 – 06.02.26 | W26-4A191B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A1

04.05.26 – 08.05.26 | F26-4A191B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel



Englisch für Wiedereinsteiger A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

In diesem Kurs frischen Sie Ihre ersten Grundkenntnisse der englischen Sprache auf. Vielfältige Übungen helfen Ihnen, Grammatik und Wortschatz zu erweitern und zu festigen. So können Sie schnell erste kleine Gespräche in dieser Fremdsprache führen. Am Ende des Kurses werden Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erreichen und wir schauen gemeinsam, wie Sie weiterlernen können.
Lit.: *Go for it! A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102938-8

→ A1

08.12.25 – 12.12.25 | H25-4A193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A1

23.03.26 – 27.03.26 | W26-4A193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A1

22.06.26 – 26.06.26 | F26-4A193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A1

17.08.26 – 21.08.26 | S26-4A193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

Englisch A2.1 - A2.2

Sie können in einfachen Sätzen über sich oder über vertraute Themen sprechen und leichte Texte verstehen? Dann bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens aus. Sie lernen die Zeitformen, können von Ihren Erfahrungen erzählen und Ihre Meinung ausdrücken. Die Themen umfassen u.a. Einkaufen, Reisen und Freizeit.

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.1, ab Lektion 1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A201

10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Elke Flögel

→ A2.2, ab Lektion 4

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4A201

11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Elke Flögel

Englisch am Vormittag A2.1 - A2.2

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.1, ab Lektion 1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A203

10x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Anne Sadeghpour / Petra Krause

→ A2.2, ab Lektion 4

13.04.26 – 22.06.26 | F26-4A203

10x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Anne Sadeghpour

Englisch A2.1

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.1, ab Lektion 1

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4A205

11x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Anne Sadeghpour





Englisch A2.2 - A2.4

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.2, ab Lektion 4

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A207
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Elke Flögel

→ A2.3, ab Lektion 7

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A207
10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Elke Flögel

→ A2.4, ab Lektion 10

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A207
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Elke Flögel

Englisch A2.3 - A2.4

Sie besitzen bereits Vorkenntnisse und wollen diese ausbauen? Mit Zeit und Spaß bauen Sie Ihren Wortschatz weiter aus, wiederholen Grammatik und üben Textverständnis durch lebensnahe Dialoge. Im Modul A2.4 schließen Sie das Sprachniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens ab.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau B1

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.3, ab Lektion 7

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A209
11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Aileen Gerloff

→ A2.4, ab Lektion 10

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A209
10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Aileen Gerloff

→ A2.3, ab Lektion 7

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A211
11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Aileen Gerloff

→ A2.4, ab Lektion 10

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A211
10x Do, 19:15 - 20:45 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Aileen Gerloff



Englisch am Vormittag A2.3 - A2.4

Take your time!

Sie besitzen bereits Vorkenntnisse und wollen Ihre Sprachkompetenz erweitern? Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, in einem moderaten Lerntempo sowie einer entspannten Atmosphäre mit vielfältigen Übungen an Wortschatz und Grammatik zu arbeiten. Sie können sich zunehmend ausführlicher und detaillierter zu den verschiedensten Themen mündlich und schriftlich äußern.

Fortsetzung im Frühjahr im Kurs "Englisch am Vormittag A2/B1"

Lit.: *Go for it! A2 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2.3, ab Lektion 6

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A213
11x Di, 10:45 - 12:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Ingrid Schubert

→ A2.4, ab Lektion 9

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A213
10x Di, 10:45 - 12:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Ingrid Schubert

Survival English A2

In a humorous way, we tackle everyday situations with dialogues, building and reinforcing vocabulary through role-plays. Focus is on vocabulary, idioms, grammar, and mutual learning. Topics include dates, invitations, opinions, transport, complaints, compliments and suggestions.

Fortsetzung im Frühjahr im Kurs "Survival English B1"

Lit.: *Great! Survival English A1-B2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-501778-8

→ A2

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A221
10x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Elke Flögel



Englisch für die Reise A2

Sie fühlen sich mit dem Gedanken, Ihre Englischkenntnisse auf der Reise anzuwenden noch etwas unwohl? Dann sind Sie hier richtig! Egal, ob Sie im Urlaub oder beruflich unterwegs sind, dieser Kurs vermittelt Ihnen sprachlich alles, was Sie für Ihre Reise benötigen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Konversation frischen wir Ihre Kenntnisse auf, um Sie bestens auf Ihre Reise vorzubereiten. Das Material erhalten Sie von der Kursleitung.

→ A2

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4A223

11x Mi, 9:00 - 10:30 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Anne Sadeghpour

English in the morning A2/B1

Communication and Grammar

This course is a continuation of one that began at the beginner level. We are now progressing from A2 to B1-level of the Common European Framework of References and beyond. The focus is on using the language actively, especially through speaking in everyday situations. The goal is to build confidence in spoken English and to apply grammar and vocabulary meaningfully.

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: Destination B1 (Hueber)

ISBN 978-3-19-032955-7

→ A2/B1

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4A231

11x Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Gary Lovan

→ A2/B1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4A231

10x Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Gary Lovan

→ A2/B1

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4A231

12x Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)

Gary Lovan

English A2/B1

Take the next steps towards fluency

In this course, we will go over vocabulary, listening, reading and grammar in a focused but relaxed and inclusive environment. The focus of the class is to move you towards more confidence in English reading, listening, and speaking.

Fortsetzung im Winter im Kurs "English B1"

Lit.: Speakout B1 3rd Edition (Pearson)

ISBN 978-1-292-35953-3

→ A2/B1

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A233

11x Do, 9:00 - 10:30 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Layla Dowlatshahi

Englisch am Vormittag A2/B1

Take your time!

Dieser Kurs bringt Sie in einem angenehmen Tempo und mit ausreichend Zeit zum Wiederholen und Festigen auf die nächste Niveaustufe des Europäischen Referenzrahmens. Gemeinsam wiederholen wir Wortschatz und Grammatik und bereiten uns Schritt für Schritt auf das Niveau B1 vor. Der Fokus liegt auf dem sicheren Anwenden der Sprache im Alltag - beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Lit.: Go for it! A2 (Hueber)

ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2/B1, ab Lektion 10

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A241

11x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Ingrid Schubert





English Conversation A2/B1

Let's talk now

Through games, creative activities, sharing thoughts and stories, you speak English in a friendly, relaxed atmosphere without inhibitions or stress. Reading, listening, grammar revision and extension and some business activities are also included. The book will be decided in the first lesson.

Quereinsteiger willkommen!

→ A2/B1

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A251

11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Heather Schlüter

→ A2/B1

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A251

10x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Heather Schlüter

→ A2/B1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A251

11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Heather Schlüter



Englisch für Fortgeschrittene A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

Nach Abschluss der Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter aus. Sie festigen und erweitern Wortschatz und Grammatik, vertiefen die Zeitformen und lernen, von Vorhaben oder Erlebnissen zu berichten. Ihre Aussprache verbessern Sie ebenfalls. Am Schluss schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Go for it! A2* (Hueber)

ISBN 978-3-19-102939-5

→ A2

01.09.25 – 05.09.25 | S25-4A291B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A2

19.01.26 – 23.01.26 | W26-4A291B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A2

01.06.26 – 05.06.26 | F26-4A291B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel

→ A2

24.08.26 – 28.08.26 | S26-4A291B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Elke Flögel



Englisch A2/B1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Festigen und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse für Beruf und Alltag auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens. Praxisnah erweitern wir Ihren Wortschatz, erarbeiten grammatische Strukturen und kommunizieren viel auf Englisch. Am Ende besprechen wir, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Speakout A2 3rd Edition* (Pearson)

ISBN 978-1-292-35952-6

→ A2/B1

22.09.25 – 26.09.25 | H25-4A293B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Christy Crockett

→ A2/B1

13.07.26 – 17.07.26 | S26-4A293B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Christy Crockett

Everyday English Business Communication A2/B1 - Intensivkurs

Bildungszeit

We will focus on communicating in English for daily tasks in the workplace. Everyday conversations will improve with relevant vocabulary, cultural knowledge and pronunciation practice. You will learn necessary grammar to make suggestions, describe processes or talk about work experience. In the end we will discuss further how to improve your language skills.

Lit.: *Simply Business A2+* (Cornelsen)

ISBN 978-3-06-520460-6

→ A2/B1

02.03.26 – 06.03.26 | W26-4A295B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Christy Crockett

English B1.1 - B1.3

You have a good basic knowledge of English. Through practising how to communicate in everyday situations, you will now broaden your vocabulary and build your grammatical understanding so as to reach level B1 of the Common European Framework of References. You will become increasingly more confident and independent in your use of English.

Lit.: *Go for it! B1* (Hueber)

ISBN 978-3-19-102940-1

→ B1.1, ab Lektion 1

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A301

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Layla Dowlatshahi

→ B1.2, ab Lektion 4

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A301

10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Layla Dowlatshahi

→ B1.3, ab Lektion 7

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A301

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Layla Dowlatshahi

English B1.1

Lit.: *Go for it! B1* (Hueber)

ISBN 978-3-19-102940-1

→ B1.1, ab Lektion 1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A303

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Aileen Gerloff

→ B1.1, ab Lektion 1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A305

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Aileen Gerloff



Englisch - Grammar Weekend B1

Kompaktkurs an einem Wochenende

Entdecken Sie, dass Grammatik Spaß machen kann! In diesem abwechslungsreichen Kompaktkurs wiederholen und festigen Sie ganz entspannt grammatische Strukturen mit Hilfe von unterhaltsamen und alltagstauglichen Themen und üben gleich, das Gelernte sicher anzuwenden.

→ B1

08.05.26 – 09.05.26 | F26-4A361

1x Fr 16:30 - 19:45 Uhr,

1x Sa 9:30 - 13:45 Uhr

61,90 € / 53,80 € (9 U-Std)

Elke Flögel

English B1

Take the next step towards fluency

Now that you know the basics, this course will move past the basics of weather and health and get you speaking and reading with more confidence and fluency in a relaxed and inclusive environment. Grammar and vocabulary are covered in context, depending on the situation.

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: *Speakout B1 3rd Edition* (Pearson)

ISBN 978-1-292-35953-3

→ B1

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A321

10x Do, 9:00 - 10:30 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Layla Dowlatshahi

→ B1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A321

11x Do, 9:00 - 10:30 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Layla Dowlatshahi

Survival English B1

In this course we tackle everyday situations with dialogues, building and reinforcing vocabulary through role-plays in an entertaining way. Focus is on vocabulary mutual training with acting out small dialogues using essential phrases. While working in pairs we concentrate on topics such as: Taking and leaving messages, booking tickets for different events, asking the way, using public transport or hiring a car.

Lit.: *Great! Survival English A1-B2* (Klett)

ISBN 978-3-12-501778-8

→ B1

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4A323

11x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Elke Flögel

English Conversation B1

Time to talk

Join our relaxed conversation group to practise English without fear. We offer a chance to freely discuss various topics and have fun. We focus on fluency over grammar, helping each other learn and gain confidence weekly.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1

19.09.25 – 12.12.25 | H25-4A331

10x Fr, 10:00 - 12:30 Uhr

169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)

Heather Schlüter

→ B1

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4A331

10x Fr, 10:00 - 12:30 Uhr

169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)

Heather Schlüter

→ B1

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4A331

10x Fr, 10:00 - 12:30 Uhr

169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)

Heather Schlüter





English B1/B2

Renovate your language skills

You live comfortably in your English B1/B2 house, but realise it needs renovating? Then this is the right course for you. We will discuss many current topics from around the world, we read texts, watch films and listen to music. So open the door and come in!

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4A343

11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Edgar Meier

→ B1/B2

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4A341

10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Edgar Meier

→ B1/B2

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4A341

12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

136,60 € / 117,50 € (24 U-Std)

Edgar Meier

Activate your English B1/B2

Time to activate your English, to refresh and learn something new? You will have the opportunity to gain confidence in speaking, to improve your reading and listening skills and to communicate with the right strategies. We are going to use authentic material e.g. from the BBC such as real-life interviews. Bridge the gap between your needs, the classroom and the real world. Used material will be discussed in the first lesson.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A343

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Hella Skoruppa

→ B1/B2

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A343

10x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Hella Skoruppa

→ B1/B2

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A343

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Hella Skoruppa

English Conversation B1/B2

You have the feeling your English is a little rusty and needs to be brushed up? Come to our conversation class on Tuesday afternoon. Every week we have a different topic to learn and talk about. In a friendly and amusing atmosphere we will see some grammar points whenever it is necessary.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A351

11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B1/B2

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A351

10x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B1/B2

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A351

11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly



English in the evenings B1/B2

(●●) Online-Kurs

Evenings are the best! Grab a cup of tea and end your day with English Conversation! We'll go through the day's main news, here and abroad, and share stories from our daily lives with the focus being on how to better communicate in English! Materials provided by the instructor.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

07.10.25 – 09.12.25 | H25-4A353D

8x Di, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)

Layla Dowlatshahi

→ B1/B2

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A353D

10x Di, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Layla Dowlatshahi

→ B1/B2

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A353D

11x Di, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Layla Dowlatshahi

English at lunch time B1/B2

Not much time for English? Join us during your lunch hour! Guided by a native speaker, participants will discuss a variety of everyday topics. Small grammar points and new vocabulary each week will help you refresh and improve your skills.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

06.11.25 – 11.12.25 | H25-4A355

6x Do, 12:30 - 13:30 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Heather Schlüter

→ B1/B2

15.01.26 – 19.03.26 | W26-4A355

9x Do, 12:30 - 13:30 Uhr

71,80 € / 62,30 € (12 U-Std)

Heather Schlüter

→ B1/B2

16.04.26 – 18.06.26 | F26-4A355

9x Do, 12:30 - 13:30 Uhr

71,80 € / 62,30 € (12 U-Std)

Heather Schlüter



English B1 - Intensivkurs

Bildungszeit

You have completed level A2 of the Common European Framework of Reference and can communicate in routine situations. Your goal now is to use English with confidence and independence. In this course you will expand your vocabulary and knowledge of grammar. You will learn to speak more fluently and you will get practice in reading texts.

Lit.: *On Point B1 Pre-Intermediate English* (Delta Publishing/Klett)

ISBN 978-3-12-501263-9

→ B1

13.04.26 – 17.04.26 | F26-4A391B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Oberdan Fuly

English B1/B2 - Intensivkurs

Bildungszeit

This course is suitable for those who need to refresh and deepen their English in a short time. It will enable you to speak more independently and confidently at work and in everyday life. We will review basic grammar, practise important colloquial expressions for international communication and expand your vocabulary.

Lit.: *On Point B1+ Intermediate English* (Delta Publishing/Klett)

ISBN 978-3-12-501272-1

→ B1/B2

01.12.25 – 05.12.25 | H25-4A393B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B1/B2

08.06.26 – 12.06.26 | F26-4A393B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Oberdan Fuly



English in the morning B2

Do you have a good knowledge of English and would like to go on practicing it? So join us to refresh and improve your skills! We are going to focus on speaking, but we will also practice reading, listening and watching videos. In a relaxed atmosphere we will cover a wide range of topics and you will definitely feel more confident when using the language.

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: *Go for it! B2 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-202940-0

→ B2

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4A421

11x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Ingrid Schubert

→ B2

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A421

10x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Ingrid Schubert

→ B2

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4A421

11x Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Ingrid Schubert

English - Let's revise B2

This course is perfect for you who speak English and have the feeling you need to improve it in an amusing and light way. The group is very interesting and very inclusive, everyone brings their own life experiences to class plus all the grammar and amazing topics we discuss every week.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A423

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B2

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A423

10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B2

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A423

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

Improve your English B2

You are a good B2 level and you have time on Thursday mornings? Then join our friendly group to chat freely, discuss topics, play games, brush up your grammar, have fun and basically improve, improve, improve.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A425

11x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Heather Schlüter

→ B2

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A425

10x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Heather Schlüter

→ B2

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A425

11x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Heather Schlüter

English Conversation B2

Communicate successfully

This course is ideal for you who want to move up with your English. Every week we have a new topic to debate, grammar is also revised, but the focus of the group is to give you the chance to speak freely. It will help you immensely in your professional life.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4A431

11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B2

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4A431

10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B2

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4A431

11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly



English Conversation Circle B2/C1

You want to improve your English in a relaxing environment? Participants practice conversation in pairs, small groups and with the whole class. Discussions will be facilitated by a native English speaker. Join us, converse about a variety of topics and strengthen your English skills.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2/C1

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4A451
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Christy Crockett

→ B2/C1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4A451
10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)
Christy Crockett

→ B2/C1

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4A451
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Christy Crockett

Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:



English B2/C1 - No more weather talk

Tired of only being able to speak about the weather or one's health? This class will get you speaking with confidence about a wide range of topics. We will discuss politics around the world, popular books, films and more! Materials will be provided.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2/C1

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4A453
11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Layla Dowlatshahi

→ B2/C1

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4A453
10x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)
Layla Dowlatshahi

→ B2/C1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4A453
11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Layla Dowlatshahi

English B2 - Intensivkurs

Bildungszeit

This course is indicated for you who might feel that your English has stopped progressing. In this intensive week we will explore some grammatical points that will help you to feel more confident with the use of the language at work and everyday life. We will also work on the interpretation of texts and debates.

*Lit.: On Point B2 Upper-Intermediate English (Delta Publishing/Klett)
ISBN 978-3-12-501788-7*

→ B2

23.02.26 – 27.02.26 | W26-4A491B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Oberdan Fuly

→ B2

31.08.26 – 04.09.26 | S26-4A491B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Oberdan Fuly



Business Impact B2/C1 New Modular Course

This modular course is aimed at business professionals with a good upper intermediate knowledge of English, who wish to consolidate and extend their business English skills. Each of the three modules concentrates on an important area of business English, with the main focus on speaking and communication. In each module you will extend your knowledge of appropriate language for dealing with these typical business situations, and practise it in dialogue and discussion. Each module is independent of the others, and they may be booked either separately or together.

Personal Encounters (Modul A)

Bildungszeit

This modul concentrates on interpersonal skills in the workplace, interacting with colleagues and clients, and the importance of cultural awareness. These so-called "soft skills" are important for building and maintaining relationships in the business environment.

Lit.: *Business Impact 2.1 B2-C1 (Delta Publishing/Klett)*
ISBN 978-3-12-501075-8

→ B2/C1

12.02.26 – 13.02.26 | W26-4A493B
Do/Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
86,20 € / keine Ermäßigung (12 U-Std)
Anne Sadeghpour

Day-to-Day Business (Modul B)

Bildungszeit

This modul concentrates on tasks which you may have to accomplish at work every day, in particular planning and scheduling and dealing with meetings. Key to success in the workplace is the ability to express your ideas and opinions tactfully and to deal diplomatically with any problems or difficulties which may arise.

Lit.: *Business Impact 2.1 B2-C1 (Delta Publishing/Klett)*
ISBN 978-3-12-501075-8

→ B2/C1

26.03.26 – 27.03.26 | W26-4A495B
Do/Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
86,20 € / keine Ermäßigung (12 U-Std)
Anne Sadeghpour

Business Results (Modul C)

Bildungszeit

This modul concentrates on decision making, and predicting and presenting results. The ability to compare different products or services and analyse their advantages and disadvantages, is necessary in order to making informed choices in business situations.

Lit.: *Business Impact 2.1 B2-C1 (Delta Publishing/Klett)*
ISBN 978-3-12-501075-8

→ B2/C1

21.05.26 – 22.05.26 | F26-4A495B
Do/Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
86,20 € / keine Ermäßigung (12 U-Std)
Anne Sadeghpour



Französisch A1.1 - A1.3

Avec plaisir

Tauchen Sie ein in die Faszination der französischen Sprache und Kultur! In diesem Kurs erlernen Sie wichtige grammatische Strukturen und Wortschatz für eine grundlegende Konversation im Alltag, beim Einkaufen oder im Restaurant. Auch üben Sie die richtige Aussprache. Entdecken Sie Frankreich und andere frankophone Länder!

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.1, ab Lektion 1

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4B101
11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Arthur Calonne

→ A1.2, ab Lektion 4

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4B101
10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Arthur Calonne

→ A1.3, ab Lektion 7

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4B101
12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)
Arthur Calonne

Französisch A1.1 - A1.2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4B103
10x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ A1.3, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4B103
11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch am Vormittag A1.1 - A1.2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4B105
10x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Myriam Rossetto-Weihe

→ A1.2, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4B105
11x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Myriam Rossetto-Weihe





Französisch für den Urlaub A1

Les vacances approchent

Ihr Urlaub in Frankreich steht vor der Tür? Steigen Sie unterhaltsam in die französische Sprache ein und lernen Sie, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen. Sie erwerben ein optimales Minimum an grammatischen Kenntnissen. Einblicke in die französische Alltagskultur und nützliche Reisetipps runden den Kurs ab. Die Verständigung auf ein Buch erfolgt am ersten Kurstermin.

→ A1

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4B107

12x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr

105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)

Myriam Rossetto-Weihe

Französisch A1.3 - A1.4

Avec plaisir

Sie haben erste Kenntnisse der französischen Sprache und möchten weiterlernen? Soyez les bienvenus! Nun lernen Sie, über Freizeitaktivitäten zu sprechen, Ihre Wohnung zu beschreiben sowie Zustimmung oder Ablehnung zu äußern. Das Modul A1.4 schließt die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens ab.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.3, ab Lektion 7

24.09.25 – 10.12.25 | H25-4B109

10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Camille Larroque

→ A1.4, ab Lektion 10

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4B109

10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Camille Larroque

Französisch am Vormittag A1.3 - A1.4

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.3, ab Lektion 7

23.09.25 – 09.12.25 | H25-4B111

10x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Camille Larroque

→ A1.4, ab Lektion 10

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4B111

10x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Camille Larroque



Französisch A1.4

En route vers le niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einfache Sätze verstehen und sich mit ersten Worten verständigen können. Gemeinsam wiederholen und erweitern wir wichtige Redewendungen und erarbeiten uns grammatische Strukturen. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für einen lebendigen Unterricht und geben Einblicke in die frankophone Kultur. Sie gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen und werden gut auf das Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens vorbereitet. A bientôt en cours!

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ A1.4, ab Lektion 10

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4B113

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi



Französisch A1/A2

C'est l'heure de reprendre les bases! In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten grammatischen Strukturen, festigen Ihren Wortschatz und üben, Alltagssituationen sprachlich gut zu bewältigen. So sind Sie bestens für die Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens vorbereitet.

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ **A1/A2**

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4B141

11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Arthur Calonne

Déjà-vu A1/A2 - Auffrischen mit Spaß und System

((•••)) Online-Kurs kompakt an 4 Donnerstagen

Sie haben bereits einen Kurs auf dem Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens besucht, aber einiges ist im Alltag wieder untergegangen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir holen gemeinsam Ihr verschüttetes Wissen ans Licht. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden systematisch wiederholt, praktisch angewendet und durch neue Inhalte ergänzt. So gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Schreiben.

Lit.: *Déjà-vu A1-A2. Auffrischkurs (Klett)*

ISBN 978-3-12-529633-6

→ **A1/A2**

13.11.25 – 04.12.25 | H25-4B161D

4x Do, 18:00 - 20:30 Uhr

vhs.cloud

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ **A1/A2**

12.02.26 – 05.03.26 | W26-4B161D

4x Do, 18:00 - 20:30 Uhr

vhs.cloud

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi



Französisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Der Kurs bietet Ihnen einen intensiven (Wieder-)Einstieg in die französische Sprache. Tauchen Sie ein in das französische Lebensgefühl und lernen Sie schnell, sich über alltägliche Themen wie Einkaufen, Restaurant, Familie oder Reisen zu unterhalten. Sie erfahren viel über Land und Leute. Am Ende des Kurses schauen wir gemeinsam, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ **A1**

16.03.26 – 20.03.26 | W26-4B191B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch A1/A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

Sie haben bereits Vorkenntnisse der französischen Sprache und wollen diese für private wie berufliche Situationen festigen und ausbauen? Mit personalisierten Aufgaben macht das Sprechen von Anfang an Spaß und gibt Ihnen Sicherheit. In dieser Woche bauen Sie Ihre Grammatikkenntnisse auf der Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens anwendungsbezogen und systematisch aus. Inspirierende Texte und Fotos vermitteln Ihnen ein lebendiges und aktuelles Frankreichbild. Am Ende des Kurses schauen wir gemeinsam mit Ihnen, wie Sie am besten weiterlernen können.

Lit.: *Rencontres en français A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-529647-3

→ **A1/A2**

23.02.26 – 27.02.26 | W26-4B193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Arthur Calonne

**Französisch A2.1 - A2.2**

Sie haben die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen und wollen Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? Nun geht es um Themen wie Hobbies, Verkehrsmittel oder Kultur. Sie lernen Zeitangaben und geografische Angaben und erweitern ganz nebenbei Ihren Wortschatz. Das Sprechen kommt natürlich nicht zu kurz! Rejoignez-nous!

Lit.: *Rencontres en français A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530078-1

→ **A2.1, ab Lektion 1**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4B201
10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ **A2.2, ab Lektion 4**

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4B201
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ **A2.1, ab Lektion 1**

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4B203
10x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Arthur Calonne

→ **A2.2, ab Lektion 4**

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4B203
11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Arthur Calonne

Französisch A2.1

Lit.: *Rencontres en français A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530078-1

→ **A2.1, ab Lektion 1**

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4B205
12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)
Camille Larroque

Französisch am Vormittag A2.1

Lit.: *Rencontres en français A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530078-1

→ **A2.1, ab Lektion 1**

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4B207
11x Di, 10:45 - 12:15 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Camille Larroque

Französisch A2.3 - A2.4**Encore un peu plus de français!**

Sie haben bereits erste Kenntnisse auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens? Dann lernen Sie jetzt, sich freier und sicherer auszudrücken, einfache Meinungen zu äußern und an Gesprächen aktiv teilzunehmen. Interaktive Übungen und authentisches Material bringen Abwechslung und fördern das Sprachgefühl. Das Modul A2.4 schließt die Niveaustufe A2 ab. Rejoignez-nous et progressez avec plaisir!

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau B1

Lit.: *Rencontres en français A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530078-1

→ **A2.3, ab Lektion 7**

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4B209
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ **A2.4, ab Lektion 10**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4B209
10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch A2.4**Progressez avec plaisir!**

Renforcez vos bases en français, élargissez votre vocabulaire et gagnez en assurance à l'oral comme à l'écrit. Bientôt, vous pourrez converser avec confiance en français. Progressez avec plaisir vers le niveau B1 du cadre européen commun de référence!

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau B1

Lit.: *Rencontres en français A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530078-1

→ **A2.4, ab Lektion 10**

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4B211
11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Arthur Calonne





Französisch - Conversation A2/B1

Ça se discute!

Sie möchten Ihr Französisch in entspannter Atmosphäre anwenden, flüssiger sprechen und besser verstehen? In diesem Kurs steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Ob Reisen, Essen, Freizeit oder kleine Alltagserlebnisse - wir sprechen ganz ohne Grammatikdruck über Themen, die Spaß machen und gleichzeitig Ihr Vokabular erweitern. Gesprächsstrategien wie Nachfragen, Zustimmung oder höflich Widersprechen werden trainiert. On parle, on rit, on progresse - venez discuter avec nous!

Quereinsteiger willkommen!

→ A2/B1

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4B231
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ A2/B1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4B231
10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ A2/B1

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4B231
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch für die Reise A2

(☺☺) **Online-Kurs kompakt an 4 Donnerstagen**
Sie planen eine Reise in ein französischsprachiges Land und möchten Ihre Französischkenntnisse in entspannter Atmosphäre reisetauglich machen? Faites vos valises und kommen Sie in diesen Kurs! Mit kurzen Dialogen, Hörübungen, Rollenspielen bereiten Sie sich auf typische Reisesituationen vor. Grammatik wiederholen wir dort, wo es für die Kommunikation hilfreich ist.

→ A2

16.04.26 – 07.05.26 | F26-4B261D
4x Do, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch B1.1 - B1.2

Vous avez atteint le niveau B1 - félicitations! Affinez vos connaissances pour vos voyages ou votre profession. Comparez les avantages et inconvénients de la vie citadine et rurale, discutez de votre situation familiale et des relations au sein de votre famille ou cercle d'amis.

Lit.: Rencontres en français B1 (Klett)
ISBN 978-3-12-530079-8

→ B1.1, ab Lektion 1

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4B301
10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Arthur Calonne

→ B1.2, ab Lektion 4

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4B301
11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Arthur Calonne

Französisch B1.1

Lit.: Rencontres en français B1 (Klett)
ISBN 978-3-12-530079-8

→ B1.1, ab Lektion 1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4B303
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi



Französisch B1.3 - B1.4

Vous commencez à être autonome en français? C'est le moment idéal pour concrétiser vos efforts avec ce cours. En travaillant sur des situations du quotidien et des expériences de vie ce cours dynamique et stimulant vous aidera à consolider vos connaissances et à vous rapprocher d'une maîtrise toujours plus grande de la langue de Molière.

Fortsetzung im Frühjahr im Kurs "Französisch B1/B2"

Lit.: *Rencontres en français B1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530079-8

→ B1.3, ab Lektion 7

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4B305
11x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Arthur Calonne

→ B1.4, ab Lektion 10

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4B305
9x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
97,00 € / 83,80 € (18 U-Std)
Arthur Calonne

Französisch B1.4

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau B2

Lit.: *Rencontres en français B1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530079-8

→ B1.4, ab Lektion 10

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4B307
11x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch B1/B2

Félicitations, vous êtes aux portes du niveau avancé B2 du Cadre Européen Commun de Référence! Profitez de ce cours pour franchir une nouvelle étape dans votre apprentissage du français! Apprenez à discuter de sujets variés, à formuler vos opinions, à débattre et à communiquer de manière toujours plus fluide.

Lit.: *Rencontres en français B1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-530079-8

→ B1/B2

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4B341
12x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
136,60 € / 117,50 € (24 U-Std)
Arthur Calonne



Französisch B2.1 - B2.2

On passe à la vitesse supérieure!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Abschluss der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens sprachlich noch mehr in die Tiefe gehen möchten. Sie verbessern gezielt Ihre Ausdrucksfähigkeit und lernen, komplexere Sätze zu bilden, eigene Standpunkte zu formulieren und in Gesprächen sicher und nuanciert zu reagieren - und dies alles ohne Leistungsdruck, aber mit klarer Struktur, Abwechslung und viel Freude am Sprechen. Vous êtes prêts?

Lit.: *Défi 4 B2 (Klett)*

ISBN 978-3-12-530293-8

→ B2.1, ab Lektion 1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4B401

10x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

→ B2.2, ab Lektion 3

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4B401

11x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Hélène-Veronique Doualla Moukoudi

Französisch - Conversation B2

Pour plus d'aisance orale

Nous pratiquons la conversation avec des documents actuels: articles de presse, vidéos, podcasts. Les thèmes variés concernent la France et les pays francophones. Les échanges en classe vous mettent à l'aise et enrichissent votre vocabulaire. Le matériel est fourni par l'enseignant à chaque séance.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4B431

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Arthur Calonne

→ B2

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4B431

10x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Arthur Calonne

→ B2

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4B431

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Arthur Calonne

Französisch - Table ronde B2/C1

Rencontre de conversation

Participez à des tables rondes entre francophiles avec un natif. Tous les 15 jours, nous discutons d'actualité, de voyages ou d'autres sujets. Échangez vos expériences et goûts en culture et langue française. Nous nous réunissons aussi dans des lieux informels comme des cafés, musées ou jardins!

Quereinsteiger willkommen!

→ B2/C1

24.09.25 – 17.12.25 | H25-4B451

14-tägig

6x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

71,80 € / 62,30 € (12 U-Std)

Camille Larroque

→ B2/C1

14.01.26 – 18.03.26 | W26-4B451

14-tägig

6x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

61,00 € / 53,00 € (10 U-Std)

Camille Larroque

→ B2/C1

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4B451

14-tägig

6x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

71,80 € / 62,30 € (12 U-Std)

Camille Larroque





Italienisch A1.1 - A1.3

Steigen Sie in die italienische Sprache ein! Anhand von lebensnahen Dialogen erlernen Sie einen Grundwortschatz, erwerben erste Kenntnisse der Grammatik und bewältigen praktisch "passo dopo passo" typische Alltagssituationen. Lassen Sie uns zusammen mit viel Spaß die Sprache, die Kultur und die Tradition von "Bella Italia" entdecken!

Lit.: *Fantastico! A1 (Klett) ISBN 978-3-12-525083-3*

→ **A1.1, ab Lektion 1**

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4C101
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Matteo Dargenio

→ **A1.2, ab Lektion 4**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C101
10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Matteo Dargenio

→ **A1.3, ab Lektion 7**

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C101
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Matteo Dargenio

→ **A1.1, ab Lektion 1**

10.11.25 – 15.12.25 | H25-4C103
6x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
56,20 € / 49,00 € (12 U-Std)
Alma Stella Bonura

→ **A1.2, ab Lektion 3**

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4C103
10x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Alma Stella Bonura

→ **A1.3, ab Lektion 6**

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4C103
11x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Alma Stella Bonura

Italienisch A1.1 - A1.3

(((••))) Online-Kurs

Wollten Sie schon immer Italienisch lernen, schaffen es aber nicht, pünktlich im Kursraum zu sein? Dann lassen Sie sich auf einen Online-Kurs ein! Wir werden in lockerer Atmosphäre die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeiten. Sie lernen, typische Alltagssituationen zu bewältigen, üben einfache Dialoge ein und erlernen Vokabeln sowie grammatische Strukturen.

Lit.: *Chiaro! A1 - Nuova edizione (Hueber) ISBN 978-3-19-275427-2*

→ **A1.1, ab Lektion 1**

04.11.25 – 09.12.25 | H25-4C105D
6x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Tiziana Pistilli

→ **A1.2, ab Lektion 4**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C105D
10x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Tiziana Pistilli

→ **A1.3, ab Lektion 7**

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C105D
11x Di, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Tiziana Pistilli



Italienisch A1.1 - A1.2

Steigen Sie in die italienische Sprache ein! Anhand von lebensnahen Dialogen erlernen Sie einen Grundwortschatz, erste Kenntnisse der Grammatik und bewältigen praktisch "passo dopo passo" typische Alltagssituationen. Lassen Sie uns zusammen mit viel Spaß die Sprache, die Kultur und die Tradition von "Bella Italia" entdecken!

Lit.: *Fantastico! A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-525083-3

→ A1.1, ab Lektion 1

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4C107

10x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

N.N.

→ A1.2, ab Lektion 4

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4C107

11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

N.N.

Italienisch A1.3 - A1.4

Auf dem Weg zum Sprachniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens erarbeiten wir den notwendigen Wortschatz und die grammatischen Strukturen für alltägliche Situationen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen und Hören, wir lesen aber auch einfache Texte.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Nuovo Espresso A1 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-105438-0

→ A1.3, ab Lektion 7

17.09.25 – 17.12.25 | H25-4C113

11x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Alma Stella Bonura

→ A1.4, ab Lektion 9

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4C113

10x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Alma Stella Bonura



Italienisch für den Urlaub A1

Planen Sie, nach "Bella Italia" zu fahren? Dann lassen Sie sich in Potsdam in italienische Stimmung versetzen! Wir werden Italienisch lernen, wo es am authentischsten ist: in einer Pizzeria, beim Einkaufen oder an einem schönen Platz. Nach einer Einführung in der VHS geht es nach draußen. So erhalten Sie einen entspannten Einstieg in die Sprache und trainieren nützliche Redewendungen.

→ A1

29.05.26 – 03.07.26 | F26-4C111

6x Fr, 16:30 - 18:45 Uhr

80,80 € / 70,00 € (18 U-Std)

Nadia Baccega

Italienisch am Vormittag A1.1 - A1.2

Lit.: *Fantastico! A1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-525083-3

→ A1.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C109

10x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ A1.2, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C109

11x Di, 10:45 - 12:15 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera



Italienisch am Vormittag A1.3 - A1.4

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Nuovo Espresso A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-105438-0

→ **A1.3, ab Lektion 7**

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4C115
11x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Nadia Baccega

→ **A1.4, ab Lektion 9**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C115
9x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
80,80 € / 70,00 € (18 U-Std)
Nadia Baccega

Italienisch A1.4

Mit diesem Kurs schließen Sie die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens ab. Sie lernen, im *passato prossimo* über vergangene Erlebnisse, Urlaube und Ereignisse zu sprechen, besitzanzeigende Pronomen zu benutzen und Ihre Familie zu beschreiben. Wir üben das Erzählen eines typischen Tagesablaufs und erlernen einen kulinarischen Wortschatz. Mit Hilfe authentischer Materialien und durch viel Sprechen werden Sie immer sicherer.

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Nuovo Espresso A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-105438-0

→ **A1.4, ab Lektion 7**

15.09.25 – 01.12.25 | H25-4C117
10x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ **A1.4, ab Lektion 9**

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4C119
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Matteo Dargenio

Italienisch A1/A2

Intermezzo

Sie haben schon einmal Italienisch gelernt, aber das ist ein wenig eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In entspannter Atmosphäre frischen wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse auf. Lebendige Konversation, Wiederholung wichtiger Grammatik und viel Praxis im Sprechen und Verstehen erwarten Sie. *Cosa sta aspettando?*

Lit.: *Intermezzo Italienisch A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-099600-1

→ **A1/A2**

15.09.25 – 15.12.25 | H25-4C141
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Alma Stella Bonura

→ **A1/A2**

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4C141
10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Alma Stella Bonura

Italienisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

“Chi ben comincia è a metà dell’opera” - gut begonnen ist halb gewonnen! In dieser Woche stehen die Vermittlung von Grundkenntnissen für Reise, Alltag und Beruf im Vordergrund. Sie trainieren Ihre Kommunikationskompetenz und erweitern Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Kenntnisse der Grammatik. Am Ende des Kurses schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Fantastico! A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-525083-3

→ **A1**

17.11.25 – 21.11.25 | H25-4C191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ **A1**

20.04.26 – 24.04.26 | F26-4C191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Nadia Baccega

→ **A1**

13.07.26 – 17.07.26 | S26-4C191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Nadia Baccega



Italienisch A1/A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

Sie möchten Ihre Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens festigen und für private wie berufliche Situationen erweitern? In dieser Woche bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse anwendungsbezogen und systematisch aus. Das Sprechen steht im Zentrum, leichte Texte vermitteln Ihnen ein lebendiges Bild Italiens. Am Ende schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Fantastico! A1* (Klett)

ISBN 978-3-12-525083-3

→ A1/A2

09.02.26 – 13.02.26 | W26-4C193B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr

205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Nadia Baccega

Italienisch A2.1 - A2.3

(●●●) Online-Kurs

In diesem Kurs setzen wir die Reise durch die italienische Sprache auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens fort. Die Grundkenntnisse haben Sie bereits erworben, nun geht es um Themen wie Leben in der Stadt, Gesundheit oder Reisen. Sie lernen, Ihre Meinung auszudrücken und um Rat zu fragen. In der Grammatik beschäftigen wir uns mit den Zeitformen und den Adjektiven.

Lit.: *Chiaro! A2 - Nuova edizione* (Hueber)

ISBN 978-3-19-275449-4

→ A2.1, ab Lektion 1

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4C201D

11x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Tiziana Pistilli

→ A2.2, ab Lektion 5

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4C201D

10x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Tiziana Pistilli

→ A2.3, ab Lektion 8

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4C201D

12x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)

Tiziana Pistilli

Italienisch A2.1 - A2.2

Sie wollen nach dem Abschluss der Niveaustufe A1 Ihre Italienischkenntnisse weiter ausbauen? Mit viel Spaß widmen wir uns der italienischen Sprache und Kultur! Sie erweitern systematisch Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse und können Alltagssituationen sprachlich immer besser meistern. Auch lesen wir einfache Texte und Zeitungsartikel.

Lit.: *Fantastico! A2* (Klett)

ISBN 978-3-12-525087-1

→ A2.1, ab Lektion 1

12.01.26 – 16.03.26 | W26-4C203

9x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Giorgio Chiappa

→ A2.2, ab Lektion 4

13.04.26 – 22.06.26 | F26-4C203

10x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Giorgio Chiappa

→ A2.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C205

10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Matteo Dargenio

→ A2.2, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C205

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Matteo Dargenio

Italienisch A2.1

Lit.: *Fantastico! A2* (Klett)

ISBN 978-3-12-525087-1

→ A2.1, ab Lektion 1

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4C207

12x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)

Alma Stella Bonura

Italienisch am Vormittag A2.1

Lit.: *Fantastico! A2* (Klett)

ISBN 978-3-12-525087-1

→ A2.1, ab Lektion 1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C209

11x Di, 9:00 - 10:30 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Nadia Baccega



Italienisch A2.3 - A2.4

Sie haben bereits erste Schritte auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens hinter sich und wollen weiterlernen? Nun geht es um Themen wie Gesundheit, Wohnen und Arbeit. Sie lernen, Wünsche und Absichten auszudrücken und Vermutungen zu äußern. Wie immer steht das Sprechen im Mittelpunkt des Kurses. Seien Sie dabei!

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau B1.

Lit.: *Nuovo Espresso A2 (Hueber) ISBN 978-3-19-225439-0*

→ A2.3, ab Lektion 5

15.09.25 – 01.12.25 | H25-4C211

10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Giorgio Chiappa

→ A2.4, ab Lektion 8

12.01.26 – 16.03.26 | W26-4C211

9x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Giorgio Chiappa

→ A2.3, ab Lektion 6

18.09.25 – 04.12.25 | H25-4C213

10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Nadia Baccega

→ A2.4, ab Lektion 8

15.01.26 – 19.03.26 | W26-4C213

9x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)

Nadia Baccega

Italienisch A2/B1

Preparati per il livello successivo

Questo corso è pensato per chi ha già raggiunto un buon livello A2. Ripeteremo e approfondiremo temi chiave come l'uso del passato prossimo e dell'imperfetto, il futuro semplice, il condizionale e altri elementi fondamentali per comunicare in modo più preciso e naturale. Lavoreremo con materiali autentici per arricchire il lessico e affrontare temi di attualità, cultura e vita quotidiana in Italia.

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau B1

Lit.: *Nuovo Espresso A2 (Hueber)*

ISBN 978-3-19-225439-0

→ A2/B1

17.09.25 – 03.12.25 | H25-4C241

10x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)

Giorgio Chiappa



Italienisch für die Reise A2/B1

Urlaub in Sicht? Dann frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse für das Restaurant, das Hotel oder den Small Talk auf. Mit Redewendungen für typische Reisesituationen und viel Sprechpraxis starten Sie gut vorbereitet in den nächsten Italien-Trip! Wir trainieren alles, was Sie auf Reisen wirklich brauchen - einfach, unterhaltsam und mit viel Urlaubsfeeling! Das Material wird von der Kursleitung gestellt.

→ A2/B1

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4C243

11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)

Alma Stella Bonura



Italienisch - Conversazione A2/B1

Facciamo quattro chiacchiere! Verbessern Sie Ihr Italienisch beim Reden und Diskutieren. Der Einstieg in das Thema erfolgt durch Texte, Videos oder Podcasts, die einen authentischen Blick auf Italien bieten. Redewendungen für die Diskussionen erlernen Sie Schritt für Schritt. Bei Bedarf wiederholen wir natürlich auch Grammatik und Wortschatz.

Quereinsteiger willkommen!

→ A2/B1

15.09.25 – 01.12.25 | H25-4C251

10x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ A2/B1

12.01.26 – 16.03.26 | W26-4C251

9x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr
88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ A2/B1

13.04.26 – 22.06.26 | F26-4C251

10x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Giorgio Chiappa

Italienisch Grammatik A2/B1

Kompaktkurs an 3 Mittwochen

Passato prossimo o imperfetto? Pronomi e preposizioni? Vi ponete queste domande di tanto in tanto? Allora questo corso intensivo fa al caso vostro. Una volta per tutte è il momento di ripassare, approfondire e sistematizzare questi argomenti con energia e allegria.

→ A2/B1

14.01.26 – 28.01.26 | W26-4C261

3x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)
Alma Stella Bonura

Italienisch A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

Sie haben das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen und wollen für private wie berufliche Situationen weiterlernen? In diesem Intensivkurs lernen Sie u.a. über Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen und Sie erfahren durch spannende Texte und Videos Interessantes über die italienische Kultur. Am Ende schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: Fantastico! A2 (Klett)

ISBN 978-3-12-525087-1

→ A2

04.05.26 – 08.05.26 | F26-4C291B

Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Giorgio Chiappa

Italienisch B1.1 - B1.3

Sie haben das Sprachniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen und möchten nun die italienische Sprache zunehmend selbstständig gebrauchen? Hier lernen Sie, an Gesprächen über vertraute Themen teilzunehmen oder Ziele und Träume zu beschreiben. Sie üben, Pläne zu begründen und Texte wie Gespräche in Alltags- und Berufssprache zu verstehen.

Lit.: Nuovo Espresso B1 (Hueber)

ISBN 978-3-19-225440-6

→ B1.1, ab Lektion 1

17.09.25 – 03.12.25 | H25-4C301
10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ B1.2, ab Lektion 4

14.01.26 – 18.03.26 | W26-4C301
9x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ B1.3, ab Lektion 6

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4C301
11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Giorgio Chiappa

**Italienisch am Vormittag B1.1 - B1.3**

Lit.: *Chiaro! B1 - Nuova edizione (Hueber)*
ISBN 978-3-19-045467-9

→ **B1.1, ab Lektion 1**

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4C303
11x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ **B1.2, ab Lektion 4**

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C303
10x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ **B1.3, ab Lektion 7**

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C303
11x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

Italienisch B1.1 - B1.2

Lit.: *Nuovo Espresso B1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-225440-6

→ **B1.1, ab Lektion 1**

14.01.26 – 18.03.26 | W26-4C305
9x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
88,00 € / 76,10 € (18 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ **B1.2, ab Lektion 4**

15.04.26 – 24.06.26 | F26-4C305
11x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Giorgio Chiappa

Italienisch B1.1

Lit.: *Nuovo Espresso B1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-225440-6

→ **B1.1, ab Lektion 1**

13.04.26 – 22.06.26 | F26-4C307
10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Giorgio Chiappa

→ **B1.1, ab Lektion 1**

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4C309
11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Nadia Baccega

Italiano B1+**((••)) Online-Kurs**

In questo corso di livello B1+ si possono rafforzare le competenze di produzione orale, ma anche ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1.

Quereinsteiger willkommen!→ **B1+**

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4C341D
11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Tiziana Pistilli

→ **B1+**

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4C341D
10x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Tiziana Pistilli

→ **B1+**

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4C341D
11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Tiziana Pistilli





Italiano - Corso intensivo di congiuntivo B1

Kompaktkurs an 3 Mittwochen

Italienisch begeisterte Sie, bis der Konjunktiv auftauchte? Keine Sorge! In diesem Kurs lernen und wiederholen Sie il congiuntivo mit verständlichen Erklärungen, vielen Beispielen und gezielten Übungen. Gemeinsam werden wir uns mit viel Spaß diesem grammatischen Thema widmen, sodass aus Grammatikfrust viele Aha-Momente werden.

→ B1

11.03.26 – 25.03.26 | W26-4C361

3x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr

36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)

Alma Stella Bonura

Wir aktualisieren
regelmäßig
unser Angebot:



Italiano B2

Migliora il tuo italiano

In questo corso ci concentreremo sulla conversazione e sull' uso della lingua italiana parlata, con l'aiuto di testi, articoli e diversi documenti. Naturalmente impareremo e eserciteremo anche piccoli nuovi aspetti grammaticali e ne ripasseremo di già affrontati. Parleremo insieme di attualità, di cultura italiana e continueremo a scoprire insieme il Bel Paese.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4C421

11x Mi, 16:15 - 17:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Nadia Baccega

→ B2

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4C421

10x Mi, 16:15 - 17:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Nadia Baccega

→ B2

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4C421

12x Mi, 16:15 - 17:45 Uhr

136,60 € / 117,50 € (24 U-Std)

Nadia Baccega

Italiano - Conversazione B2/C1

Quereinsteiger willkommen!

→ B2/C1

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4C451

11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Nadia Baccega

→ B2/C1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4C451

10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Nadia Baccega

→ B2/C1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4C451

11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Nadia Baccega



Spanisch A1.1 - A1.3

Beginnen Sie "con gusto" Spanisch zu lernen, so dass Sie sich in 21 spanischsprachigen Ländern der Welt verständigen können. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Grundwortschatz und besitzen erste grammatische Kenntnisse. Sie können sich in wichtigen Situationen des Alltags verständigen und haben einiges über die spanischsprachige Kultur erfahren.

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett) ISBN 978-3-12-514676-1*

→ A1.1, ab Lektion 1

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4D101
11x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ A1.2, ab Lektion 4

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4D101
10x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ A1.3, ab Lektion 7

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4D101
12x Mi, 15:45 - 17:15 Uhr
105,40 € / 91,00 € (24 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ A1.1, ab Lektion 1

03.11.25 – 08.12.25 | H25-4D103
6x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
56,20 € / 49,00 € (12 U-Std)
Lucia Garcia Garcia

→ A1.2, ab Lektion 3

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4D103
10x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Lucia Garcia Garcia

→ A1.3, ab Lektion 6

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4D103
11x Mo, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Lucia Garcia Garcia

Spanisch A1.1 - A1.2

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514676-1

→ A1.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4D105
10x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo

→ A1.2, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4D105
11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo

Spanisch am Vormittag A1.1 - A1.2

Spanisch ohne Eile

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514676-1

→ A1.1, ab Lektion 1

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4D107
10x Fr, 9:00 - 11:30 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo

→ A1.2, ab Lektion 4

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4D107
10x Fr, 9:00 - 11:30 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo



Spanisch für den Urlaub A1

Ihr Urlaub in einem spanischsprachigen Land steht bevor? Dann packen Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache mit in Ihren Koffer. In diesem Kurs üben Sie nützliche Sätze für den Urlaub. In überschaubaren Einheiten lernen Sie Grammatik, Insider-Tipps und landeskundliche Informationen motivieren Sie zum freien Sprechen.

Lit.: *Spanisch für den Urlaub A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-525349-0

→ A1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4D109
11x Di, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Alicia Amelung

Spanisch A1.3 - A1.4

¡Hola! Sie können sich vorstellen, nach dem Weg fragen und die Uhrzeit angeben? Ihnen sind die regelmäßigen Verben vertraut? Dann lernen Sie weiter! Sie lernen, über Erfahrungen und Vorlieben zu sprechen oder Widerspruch und Zustimmung zu äußern. In der Grammatik geht es um unregelmäßige Verben, das Perfekt und das Gerundio. ¡Hasta pronto!

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514676-1

→ A1.3, ab Lektion 6

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4D111
11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Pablo Fernández Sánchez

→ A1.4, ab Lektion 10

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4D111
10x Do, 19:15 - 20:45 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Pablo Fernández Sánchez

Spanisch am Vormittag A1.3

Spanisch ohne Eile

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514676-1

→ A1.3, ab Lektion 9

19.09.25 – 12.12.25 | H25-4D113
10x Fr, 9:45 - 12:15 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo

Spanisch A1.4

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Con gusto nuevo A1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514676-1

→ A1.4, ab Lektion 10

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4D115
11x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
María Rocío Jiménez Cerezo

→ A1.4, ab Lektion 10

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4D117
11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Lucía García García

Spanisch für Anfänger*innen A1

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Der Kurs ist für alle geeignet, die aus unterschiedlichen Gründen nicht an einem über mehrere Wochen laufenden Kurs teilnehmen möchten. An zwei Wochenenden lernen Sie Sprache, Land und Leute näher kennen und können sich sprachlich auf Ihren Urlaub in Spanien oder Lateinamerika vorbereiten.

→ A1

07.11.25 – 15.11.25 | H25-4D161
2x Fr, 17:00 - 20:15 Uhr, 2x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Alicia Amelung



Spanisch für fortgeschrittene Anfänger*innen A1/A2

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse in Spanisch haben und diese kompakt an zwei Wochenenden ausbauen möchten. In kürzester Zeit erwerben Sie durch praxisorientierte Übungen weitere Kenntnisse - ob für das Studium, die Arbeit oder für den Urlaub.

→ A1/A2

06.03.26 – 14.03.26 | W26-4D165
2x Fr, 17:00 - 20:15 Uhr, 2x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Alicia Amelung



Spanisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für die Kommunikation in Alltag und Beruf benötigen. Sie lernen, sich über Familie und Freunde, beim Einkaufen oder über Ihren beruflichen Alltag zu verständigen und erste leichte Texte zu verstehen. Auch schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

→ A1

01.09.25 – 05.09.25 | H25-4D191B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A1

24.11.25 – 28.11.25 | H25-4D193B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A1

16.02.26 – 20.02.26 | W26-4D193B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A1

18.05.26 – 22.05.26 | F26-4D193B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A1

20.07.26 – 24.07.26 | S26-4D193B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung



Español para las vacaciones A1

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Sie planen Ihren Urlaub in einem spanischsprachigen Land? Mit diesem Kurs packen Sie die nötigen Grundkenntnisse in Ihren Koffer. Sie lernen, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen: nach Orten und Sehenswürdigkeiten fragen, im Restaurant Essen bestellen, im Hotel Wünsche äußern oder mit Einheimischen ins Gespräch kommen.

Lit.: ¡Vivan las vacaciones! Neu (Hueber)
ISBN 978-3-19-317243-3

→ A1

12.06.26 – 20.06.26 | F26-4D163
2x Fr, 17:00 - 20:15 Uhr, 2x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Alicia Amelung



Spanisch A1/A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

Dieser Intensivkurs festigt Ihre Grundkenntnisse des Spanischen und ermöglicht einen guten Übergang in das Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Gesundheit oder Märchen und Anekdoten. Natürlich kommt das Sprechen nicht zu kurz. Am Ende des Kurses schauen wir mit Ihnen, wie Sie am besten weiterlernen können.

→ A1/A2

26.01.26 – 30.01.26 | W26-4D195B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A1/A2

29.06.26 – 03.07.26 | F26-4D195B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

Spanisch A2.1 - A2.2

Sie können schon über Arbeit, Freizeit oder Wohnen sprechen und haben das Präsens sowie das Perfekt geübt? Dann bauen Sie nun Ihre Sprachkenntnisse weiter aus! Lernen Sie, sich über Gesundheit zu äußern und Einladungen oder Glückwünsche zu formulieren. Die grammatischen Schwerpunkte sind die Vergangenheitsformen sowie Satzverbindungen. ¡Nos vemos en clase pronto!

Lit.: Con gusto nuevo A2 (Klett) ISBN 978-3-12-514682-2

→ A2.1, ab Lektion 1

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4D201
10x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
María Rocio Jiménez Cerezo

→ A2.1, ab Lektion 1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4D203
10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Lucía García García

→ A2.2, ab Lektion 4

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4D201
11x Mo, 15:45 - 17:15 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
María Rocio Jiménez Cerezo

→ A2.2, ab Lektion 4

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4D203
12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)
Lucía García García

Spanisch am Vormittag A2.1 - A2.2

Spanisch ohne Eile

*Lit.: Con gusto nuevo A2 (Klett)
ISBN 978-3-12-514682-2*

→ A2.1, ab Lektion 1

16.01.26 – 27.03.26 | F26-4D205
10x Fr, 11:45 - 13:15 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
María Rocio Jiménez Cerezo

Spanisch A2.1

*Lit.: Con gusto nuevo A2 (Klett)
ISBN 978-3-12-514682-2*

→ A2.1, ab Lektion 1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4D207
11x Do, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Pablo Fernández Sánchez

→ A2.2, ab Lektion 3

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4D205
10x Fr, 11:45 - 13:15 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
María Rocio Jiménez Cerezo





Spanisch A2.3 - A2.4

¿Ya conoces lo básico? In diesem Kurs machen Sie die nächsten Schritten auf Ihrem Weg zu einer selbstständigen Anwendung der spanischen Sprache. Sie erweitern Ihre Grammatikkenntnisse sowie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen in realen Alltagssituationen. Mit alltagsnahen Themen, authentischen Dialogen und viel Konversation lernen Sie Spanisch auf lebendige und praxisnahe Weise. Das Modul A2.4 schließt die Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens ab.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau B1

Lit.: *Con gusto nuevo A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514682-2

→ A2.3, ab Lektion 7

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4D209
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Alicia Amelung

→ A2.4, ab Lektion 10

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4D209
10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Alicia Amelung

→ A2.3, ab Lektion 7

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4D211
11x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Lucia Garcia Garcia

→ A2.4, ab Lektion 10

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4D211
10x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Lucia Garcia Garcia

Spanisch am Vormittag A2.3 - A2.4

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau B1

Lit.: *Con gusto nuevo A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-514682-2

→ A2.3, ab Lektion 8

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4D213
11x Do, 9:00 - 10:30 Uhr
106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ A2.4, ab Lektion 10

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4D213
10x Do, 9:00 - 10:30 Uhr
97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

Spanisch A2 - Intensivkurs

Bildungszeit

In diesem Intensivkurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse auf das Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens. Immer besser können Sie sich in Alltagssituationen verständigen, Sie können Ratschläge erteilen und Ihre Meinung äußern. Am Ende des Kurses schauen wir mit Ihnen, wie Sie am besten weiterlernen können.

→ A2

15.09.25 – 19.09.25 | H25-4D291B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A2

09.03.26 – 13.03.26 | W26-4D291B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung

→ A2

31.08.26 – 04.09.26 | S26-4D291B
Mo - Fr, 8:30 - 13:30 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Alicia Amelung



Spanisch B1.1 - B1.3

Este curso se dirige a personas que han terminado el nivel A2. Aprenderemos a hablar de deseos y proyectos, a dar nuestra opini3n y a comprender textos o conversaciones sobre temas de actualidad o de la vida diaria, siempre muy centrados en la conversaci3n para aplicar las cosas aprendidas y tambi3n ampliar el vocabulario.

Lit.: *Con gusto nuevo B1 (Klett)*
 ISBN 978-3-12-514693-8

→ B1.1, ab Lektion 1

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4D301
 11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
 106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
 Pablo Fern3ndez S3nchez

→ B1.2, ab Lektion 4

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4D301
 10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
 97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
 Pablo Fern3ndez S3nchez

→ B1.3, ab Lektion 7

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4D301
 11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
 106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
 Pablo Fern3ndez S3nchez

Spanisch B1.1

Lit.: *Con gusto nuevo B1 (Klett)*
 ISBN 978-3-12-514693-8

→ B1.1, ab Lektion 1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4D301
 11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
 106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
 Alicia Amelung

→ B1.1, ab Lektion 1

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4D305
 12x Mi, 19:15 - 20:45 Uhr
 115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)
 Lucia Garcia Garcia



Spanisch am Vormittag B.1

Lit.: *Impresiones B1 (Hueber)*
 ISBN 978-3-19-074545-6

→ B1.1, ab Lektion 1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4D307
 11x Do, 9:00 - 10:30 Uhr
 106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
 Dr. Inmaculada S3nchez de Medina Herrera

Spanisch B1.2 - B1.4

Lit.: *Impresiones B1 (Hueber)*
 ISBN 978-3-19-074545-6

→ B1.2, ab Lektion 4

17.09.25 – 10.12.25 | H25-4D309
 11x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
 106,00 € / 91,50 € (22 U-Std)
 Dr. Inmaculada S3nchez de Medina Herrera

→ B1.3, ab Lektion 7

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4D309
 10x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
 97,00 € / 83,80 € (20 U-Std)
 Dr. Inmaculada S3nchez de Medina Herrera

→ B1.4, ab Lektion 10

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4D309
 12x Mi, 17:30 - 19:00 Uhr
 115,00 € / 99,20 € (24 U-Std)
 Dr. Inmaculada S3nchez de Medina Herrera





Español B1/B2

Con gusto

¡Tu español está tomando forma! En este curso intermedio avanzarás hacia una comunicación más natural, ampliando tu expresión oral y comprensión. Te acompañan textos actuales, ejercicios interactivos y temas culturales que te acercan al mundo hispanohablante de forma auténtica. Así estarás perfectamente preparado para el nivel B2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

Fortsetzung im Winter im Kurs "Español B2"

Lit.: *Con gusto nuevo B1 (Klett)*

ISBN 978-3-12-514693-8

→ B1/B2

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4D321

11x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Lucia Garcia Garcia

Español por la mañana B1/B2

¡Afina tu español!

¿Has terminado el nivel B1 y te gustaría practicar más tu español antes de continuar con el siguiente nivel? ¡Ven a nuestro curso! Revisaremos y ampliaremos el vocabulario y la gramática en diferentes situaciones y contextos. Hablaremos sobre diversos temas para ganar seguridad y fluidez en la conversación. ¡Te esperamos!

Quereinsteiger willkommen!

→ B1/B2

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4D323

11x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ B1/B2

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4D323

10x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

→ B1/B2

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4D323

11x Do, 10:45 - 12:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

Español B2

Con gusto

¿Quieres hablar con soltura y seguridad? Este curso avanzado te lleva al siguiente nivel: debates, matices del idioma y expresión precisa. ¡Le esperan contenidos exigentes, materiales auténticos y mucha comunicación!

Lit.: *Con gusto nuevo B2 (Klett)*

ISBN 978-3-12-515016-4

→ B2

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4D441

10x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Lucia Garcia Garcia

→ B2

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4D441

11x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Lucia Garcia Garcia

Español - Conversación B2

¡Hablemos español!

¿Seguimos hablando español? En clase nos gusta discutir sobre temas actuales, nos contamos nuestros viajes y experiencias, nos acercamos a las culturas de los diferentes países latinos, y hablamos de todo lo que quieras, lo importante es hablar.

¡Animate! Te esperamos.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4D451

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

María Rocío Jiménez Cerezo

→ B2

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4D451

10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

María Rocío Jiménez Cerezo

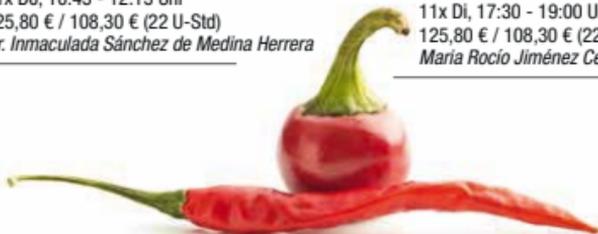
→ B2

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4D451

11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

María Rocío Jiménez Cerezo





Katalanisch A1.1 - A1.2

((••)) Online-Kurs

Möchten Sie Katalanisch lernen? Starten Sie jetzt! In lockerer Atmosphäre erwerben Sie grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, Grammatikkenntnisse und üben die richtige Aussprache. Entdecken Sie die katalanische Sprache und Kultur - und das ganz bequem von zu Hause aus!

Lit.: *A punt A1+A2. Curs de català. Llibre de l'alumne plus Llibre d'exercicis (Publicacions de l'Abadia de Montserrat)*

ISBN 978-84-9191-208-8/ 978-84-9191-209-5

→ A1.1, ab Lektion 1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4N101D

10x Mi, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Maria Burguera Mas

→ A1.2, ab Lektion 4

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4N101D

12x Mi, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs.cloud

153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)

Maria Burguera Mas

Katalanisch A1.3

((••)) Online-Kurs

In diesem Kurs vertiefen wir die Grundlagen der katalanischen Sprache: Sie erweitern Ihren Wortschatz, lernen einfache Vergangenheitsformen und festigen wichtige Strukturen. In einer entspannten Lernatmosphäre üben wir das Sprechen, Hören und Lesen anhand alltagsnaher Situationen. Und wir behandeln kulturelle Aspekte katalanischsprachiger Regionen.

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *A punt 1. Curs de català, Llibre de l'alumne plus Llibre d'exercicis (Publicacions de l'Abadia de Montserrat)*

ISBN 978-84-99-883990-6/978-84-99-191006-0

→ A1.3, ab Lektion 7

01.10.25 – 17.12.25 | H25-4N103D

10x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Maria Burguera Mas



Katalanisch A2.1 - A2.2

((••)) Online-Kurs

Al curs A2.1 treballarem per millorar les habilitats comunicatives en situacions quotidianes. Introduïrem estructures més complexes i diferents temps verbals, i potenciarem la comprensió oral i escrita. Mitjançant activitats pràctiques i dinàmiques, afavorirem la producció oral i aprofundirem en aspectes culturals propis dels territoris catalanoparlants.

Lit.: *A punt 2. Curs de català, Llibre de l'alumne plus Llibre d'exercicis (Publicacions de l'Abadia de Montserrat)*

ISBN 978-84-9883-991-3/ 978-84-9191-011-4

→ A2.1, ab Lektion 1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4N201D

10x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Maria Burguera Mas

→ A2.2, ab Lektion 4

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4N201D

12x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)

Maria Burguera Mas



Portugiesisch A1.1 - A1.3

((•••)) Online-Kurs

Lernen Sie bequem von zu Hause aus, sich auf Portugiesisch vorzustellen, Wünsche zu äußern oder Auskünfte zu geben. Dabei ergeben sich Konjugationen und Adjektivformen fast von allein. Auch erfahren Sie viel über die Kultur portugiesischsprachiger Länder. Der Fokus liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch, das auch in Portugal verständlich ist.

Lit.: *Encontros A1-A2 Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-528303-9/978-3-12-528304-6

→ A1.1, ab Lektion 1

19.09.25 – 28.11.25 | H25-4E101D
9x Fr, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs.cloud
116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)
Oberdan Fuly

→ A1.2, ab Lektion 3

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4E101D
11x Fr, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Oberdan Fuly

→ A1.3, ab Lektion 6

17.04.26 – 10.07.26 | F26-4E101D
9x Fr, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs.cloud
116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)
Oberdan Fuly

Portugiesisch A1.3 - A1.4

((•••)) Online-Kurs

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Encontros A1-A2 Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-528303-9

→ A1.3, ab Lektion 6

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4E103D
12x Do, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Oberdan Fuly

→ A1.4, ab Lektion 9

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4E103D
11x Do, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Oberdan Fuly



Portugiesisch für den Urlaub A1

Kompaktkurs an 2 Wochenenden

Planen Sie einen Urlaub in Brasilien oder Portugal? Dann lernen Sie, sich in Alltagssituationen wie Einkaufen, Restaurantbesuchen oder im Hotel zu verständigen. Sie erhalten Einblicke in die Sprache und Kultur Brasiliens und Portugals. Der Fokus liegt auf brasilianischem Portugiesisch, Sie können sich damit aber auch problemlos in Portugal verständigen.

→ A1

05.12.25 – 13.12.25 | H25-4E161
2x Fr, 16:30 - 19:45 Uhr, 2x Sa,
9:30-14:00 Uhr
116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)
Oberdan Fuly

→ A1

05.06.26 – 13.06.26 | F26-4E161
2x Fr, 16:30 - 19:45 Uhr, 2x Sa,
9:30-14:00 Uhr
116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)
Oberdan Fuly



Portugiesisch A2.1

(☉☉) Online-Kurs

Sie sind bereits mit dem Portugiesischen in Berührung gekommen und kennen die Konjugationen im Präsens, die Zahlen und können über Ihre Familie sprechen? Sie sind bereits etwas mit der brasilianischen oder portugiesischen Kultur vertraut? Dann lernen Sie diese köstlich klingende Sprache weiter! Wir beginnen mit den Vergangenheitsformen und steigen tiefer in die Grammatik ein. Vamos lá!

Lit.: *Encontros A1-A2 Kursbuch plus*

Übungsbuch (Klett)

ISBN 978-3-12-528303-9/978-3-12-528304-6

→ A2.1, ab Lektion 12

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4E201D

11x Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

Portugiesisch - Curso de conversação B1

(☉☉) Online-Kurs

Se você completou o nível A2, esse curso é para você. Vamos viajar juntos com a língua portuguesa conhecendo as cidades onde o português é falado, vamos aprender sobre sua história e cultura, mas também sobre pratos e hábitos típicos. A gramática e o vocabulário serão revisados e ampliados de acordo com a situação.

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: *Cidades do Mar (Klett)*

ISBN 978-3-12-528948-2

→ B1

19.09.25 – 28.11.25 | H25-4E331D

9x Fr, 17:45 - 19:15 Uhr

vhs.cloud

116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B1

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4E331D

11x Fr, 17:45 - 19:15 Uhr

vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Oberdan Fuly

→ B1

17.04.26 – 10.07.26 | F26-4E331D

9x Fr, 17:45 - 19:15 Uhr

vhs.cloud

116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)

Oberdan Fuly



Polnisch A1.1 - A1.3

(☉☉) Online-Kurs

Zapraszam bardzo serdecznie! In diesem Kurs lernen Sie, schnell gesprochenes Polnisch zu verstehen und schwierige Zischlaute zu unterscheiden. Mit kurzen Dialogen sowie Wortschatzarbeit können Sie schon bald über Ihre Person sprechen oder im Restaurant zu bestellen. Situationsbezogen lernen Sie die Grammatikregeln.

Lit.: *Hurra!!! Po Polsku 1 Nowa Edycja (Prolog Verlag)*

ISBN 978-8-36-735122-5

→ A1.1, ab Lektion 1

06.11.25 – 11.12.25 | H25-4F101D

6x Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Magdalena Maleszewska

→ A1.2, ab Lektion 3

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4F101D

10x Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Magdalena Maleszewska

→ A1.3, ab Lektion 7

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4F101D

11x Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Magdalena Maleszewska

Polnisch A1.1 - A1.2

Lit.: *Hurra!!! Po Polsku 1 Nowa Edycja (Prolog Verlag)*

ISBN 978-8-36-735122-5

→ A1.1, ab Lektion 1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4F103

10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Sylwia Kaiser

→ A1.2, ab Lektion 4

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4F103

11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Sylwia Kaiser



Polnisch A1.3 - A1.4

Sie können sich bereits in einfachen Sätzen über Menschen und Orte äußern oder grammatische Konstruktionen mit dem Instrumental oder dem Akkusativ bilden. In diesem Kurs beenden Sie die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens. Sie lernen Vergangenheits- und Zukunftsformen kennen und können sich im Urlaub gut verständigen.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Hurra!!! Po Polsku 1 Nowa Edycja (Prolog Verlag)*
ISBN 978-8-36-735122-5

→ A1.3, ab Lektion 6

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4F105
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Sylwia Kaiser

→ A1.4, ab Lektion 9

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4F105
10x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Sylwia Kaiser

Polnisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Starten Sie das Lernen der polnischen Sprache mit einem Intensivkurs. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, nach dem Weg zu fragen oder im Restaurant eine Bestellung aufzugeben. Auch Gespräche zum beruflichen Alltag werden geübt. Von Anfang an werden Sie zum Sprechen motiviert. Am Ende schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Witam! aktuell A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-125369-1

→ A1

15.06.26 – 19.06.26 | F26-4F191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Magdalena Maleszewska

Polnisch A2.1

Machen Sie den nächsten Schritt in die faszinierende Welt der polnischen Sprache! Wir unterhalten uns über Sport und Gesundheit und erfahren, worüber man in Polen heiß diskutiert. Bei der Grammatik spielt der Lokativ die Hauptrolle, aber auch Adjektive und Adverbien treten auf. Selbstverständlich wird viel gesprochen!

Lit.: *Hurra!!! Po Polsku 2 Nowa Edycja (Prolog Verlag)*
ISBN 978-8-39-635309-2

→ A2.1, ab Lektion 1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4F201
11x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Sylwia Kaiser

Polnisch B1

(☺☺) Online-Kurs

Mów swobodnie po polsku! Biezace tematy, autentyczne teksty, interesujace rozmowy to swietna okazja, by wzbogacic swoje slownictwo i zyskac wiecej pewnosc w komunikowaniu sie w jezyku polskim.

Quereinsteiger willkommen!

→ B1

05.11.25 – 10.12.25 | H25-4F331D
6x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Magdalena Maleszewska

→ B1

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4F331D
10x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Magdalena Maleszewska

→ B1

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4F331D
12x Mi, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
153,40 € / 131,80 € (24 U-Std)
Magdalena Maleszewska





Russisch A1.1 - A1.3

(●●●) Online-Kurs

Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg in die russische Sprache und Kultur. Effizient und lebhaft bekommen Sie Grundkenntnisse der Grammatik, Wortschatz sowie Informationen über russische Traditionen vermittelt. Sie können von überall aus teilnehmen und sich mit Teilnehmenden aus ganz Deutschland auf Russisch unterhalten.

Lit.: *Otlitschno! aktuell A1 (Hueber)*
 ISBN 978-3-19-204477-9

→ A1.1, ab Lektion 1

03.11.25 – 08.12.25 | H25-4G101D

6x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs.cloud

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Dr. *levgeniia Voloshchuk*

→ A1.2, ab Lektion 3

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4G101D

10x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Dr. *levgeniia Voloshchuk*

→ A1.3, ab Lektion 6

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4G101D

11x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs.cloud

153,40 € / 131,80 € (22 U-Std)

Dr. *levgeniia Voloshchuk*

Russisch für Anfänger*innen A1

Kompaktkurs an 4 Freitagen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen effizienten Einstieg in die russische Sprache. Nach vier Kursterminen können Sie bereits elementare Bedürfnisse auf Russisch formulieren, kurze Texte lesen sowie kurze Dialoge führen. Sie werden im Kurs auch einige russische Traditionen kennenlernen.

Lit.: *Otlitschno! aktuell A1 (Hueber)*
 ISBN 978-3-19-204477-9

→ A1, ab Lektion 1

14.11.25 – 05.12.25 | H25-4G161

4x Fr, 15:30 - 19:45 Uhr

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Dr. *levgeniia Voloshchuk*

Russisch A1/A2

Starten Sie neu!

Sie haben vor langer Zeit Russisch gelernt, trauen sich aber nicht, diese Sprache wieder zu sprechen? Hier holen Sie Ihre Russischkenntnisse aus dem "Dornröschenschlaf", frischen sie auf und erweitern sie. Durch eine unterhaltsame und abwechslungsreiche Mischung aus Wortschatz- und Grammatiktraining, Texten und Dialogen nähern Sie sich dieser wunderschönen Sprache wieder an.

Fortsetzung im Frühjahr im Kurs "Russisch A2"

Lit.: *Jasno! neu A1-A2 (Klett)*
 ISBN 978-3-12-527674-1

→ A1/A2

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4G141

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Dr. *Olga Vasileva*

→ A1/A2

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4G141

10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)

Dr. *Olga Vasileva*

Russisch für fortgeschrittene Anfänger*innen A1

Kompaktkurs an 4 Freitagen

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, mit Hilfe authentischer Materialien Ihre grundlegenden Kenntnisse in der Grammatik zu vertiefen, Ihren Wortschatz zu vergrößern und Ihre Fähigkeiten im Sprechen zu verbessern.

Sie werden erleben, dass die bedeutendste slawische Sprache gar nicht so kompliziert ist, wie sie scheint.

Lit.: *Otlitschno! aktuell A1 (Hueber)*
 ISBN 978-3-19-204477-9

→ A1, ab Lektion 4

09.01.26 – 30.01.26 | W26-4G163

4x Fr, 15:30 - 19:45 Uhr

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Dr. *levgeniia Voloshchuk*

Russisch für fortgeschrittene Anfänger*innen A1+

Kompaktkurs an 3 Freitagen

Sie haben bereits erste Kenntnisse der russischen Sprache? Dann sind Sie hier richtig. In einer entspannten Atmosphäre bauen Sie Ihre Grundkenntnisse der Grammatik aus, erweitern Ihren Wortschatz und üben das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. Sie lernen auch anhand von Themen wie Essen, Freizeit und berufliche Tätigkeit.

Lit.: *Otlitschno! aktuell A1 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-204477-9

→ A1, ab Lektion 6

13.02.26 – 27.02.26 | W26-4G165
3x Fr, 15:30 - 19:45 Uhr
98,50 € / 85,00 € (15 U-Std)
Dr. Ievgeniia Voloshchuk

Russisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die Welt der russischen Sprache ein. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie einen Grundwortschatz, erste grammatische Strukturen und üben, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie Kyrillisch lesen und schreiben und haben viel über die russische Kultur erfahren. Auch schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

→ A1

16.02.26 – 20.02.26 | W26-4G191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Dr. Olga Vasileva

→ A1

24.08.26 – 28.08.26 | S26-4G191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Dr. Ievgeniia Voloshchuk

Russisch A2

Starten Sie neu!

Mit Spaß und Elan setzen wir den Auffrischkurs auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens fort. Seien Sie dabei, wenn wir Ihre Kenntnisse der russischen Sprache weiter beleben, Ihren Wortschatz erweitern und uns über Land und Menschen austauschen!

Lit.: *Jasno! neu A1-A2 (Klett)*
ISBN 978-3-12-527674-1

→ A2

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4G241
11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Dr. Olga Vasileva

Russisch B1

Verstehen und Vertiefen

Ziel dieses Kurses ist die Festigung vorhandener Kenntnisse der russischen Sprache. Der Fokus hierbei liegt auf aktuellen Alltagsthemen, wir werden aber auch immer wieder mit dem Buch arbeiten. Wortschatz und Grammatik werden so gefestigt und erweitert. Wie immer behalten wir die gesamte russischsprachige Kultur im Blick.

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: *Jasno! neu B1 (Klett)*
ISBN 978-3-12-527683-3

→ B1

16.09.25 – 09.12.25 | H25-4G321
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Anton Janzen

→ B1

13.01.26 – 24.03.26 | W26-4G321
10x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)
Anton Janzen

→ B1

14.04.26 – 30.06.26 | F26-4G321
11x Di, 19:15 - 20:45 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Anton Janzen



Russisch - Konversation B2

(●●●) Online-Kurs

Mit lebensnahen Texten, spannenden Diskussionen über das Alltags- und Kulturleben sowie handlungsorientierten Aufgaben erweitern Sie in diesem Online-Kurs Ihre Fähigkeit, in der russischen Sprache über verschiedene Themen zu sprechen. Wichtige grammatische Aspekte werden themenbezogen behandelt.

Quereinsteiger willkommen!

→ B2

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4G451D

11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Dr. Ievgeniia Voloshchuk

→ B2

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4G451D

10x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Dr. Ievgeniia Voloshchuk

→ B2

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4G451D

11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Dr. Ievgeniia Voloshchuk



Schwedisch A1.1 - A1.3

(●●●) Online-Kurs live aus Schweden

Sie möchten Schweden entdecken und sich im Land der Seen und Wälder mühelos verständigen? Dieser Online-Kurs ist Ihr idealer Startpunkt! Ganz bequem von zu Hause aus vermittelt Ihnen die in Schweden ansässige Kursleiterin die Sprache von Grund auf - mit einem cleveren Aufbau von Wortschatz und Grammatik. Sie üben spielerisch mündliche und schriftliche Kommunikation und in die faszinierende schwedische Kultur ein. Worauf warten Sie noch?

Lit.: Rivstart A1/A2 3rd Edition Kursbuch plus

Übungsbuch (Klett)

ISBN 978-3-12-527964-3/978-3-12-527965-0

→ A1.1, ab Lektion 1

03.11.25 – 08.12.25 | H25-4J101D

6x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr
vhs.cloud

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Rebecka Persson

→ A1.2, ab Lektion 4

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4J101D

10x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr
vhs.cloud

129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)

Rebecka Persson

→ A1.3, ab Lektion 8

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4J101D

11x Mo, 19:45 - 21:15 Uhr
vhs.cloud

141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)

Rebecka Persson

Schwedisch für den Urlaub A1

Auf nach Schweden!

Planen Sie einen Urlaub in Schweden? Lernen Sie, sich auf dem Campingplatz oder im Hotel zu verständigen, nach dem Weg zu fragen oder im Café zu bestellen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem "allemannsrätt" (Jedermannsrecht). Sie erhalten viele landeskundliche Tipps und Informationen.

Lit.: Javisst! aktuell A1+ (Hueber)

ISBN 978-3-19-105405-2

→ A1

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4J103

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)

Felix Norman



Schwedisch A1.3 - A1.4

Sie möchten sich in Schweden besser verständigen können? Verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, indem Sie Grammatik und Wortschatz anwenden, einfache Texte lesen und in die faszinierende schwedische Kultur eintauchen. Das Modul A1.4 schließt die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens ab.

Fortsetzung im Frühjahr auf dem Niveau A2

Lit.: *Javisst! aktuell A1+ (Hueber)*
ISBN 978-3-19-105405-2

→ A1.3, ab Lektion 6

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4J105
11x Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
97,20 € / 84,00 € (22 U-Std)
Felix Norman

→ A1.4, ab Lektion 9

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4J105
10x Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
89,00 € / 77,00 € (20 U-Std)
Felix Norman

Schwedisch A1

(((••))) Online-Kurs kompakt live aus Schweden

Ob Reiselust oder Liebe zur Sprache - dieser Kurs bringt Sie schnell ins Schwedische! Ganz bequem von zu Hause aus lernen Sie wichtige Redewendungen und grundlegende Grammatik. Die in Schweden ansässige Kursleiterin vermittelt Ihnen außerdem authentische Einblicke in Land und Leute. Der perfekte Kurs für alle, die effizient und gleichzeitig mit Spaß lernen möchten!
Lit.: *Rivstart A1/A2 3rd Edition Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-527964-3/978-3-12-527965-0

→ A1

06.03.26 – 27.03.26 | W26-4J161D
4x Fr, 17:00 – 20:15 Uhr
vhs.cloud
104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)
Rebecka Persson

Schwedisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

Sie benötigen Grundkenntnisse in Schwedisch für Ihren Beruf oder eine Reise nach Schweden? In einer Woche erlernen Sie praxisnah alles, was Sie für den Start benötigen - vom Small Talk im Job bis zum Bestellen im Café. Profitieren Sie von der intensiven Lernatmosphäre und starten Sie gut vorbereitet in berufliche Meetings oder Ihren Urlaub!

Lit.: *Rivstart A1/A2 3rd Edition Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-527964-3/978-3-12-527965-0

→ A1

15.06.26 – 19.06.26 | F26-4J191B
5 Tage 9:00 – 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Rebecka Persson

Schwedisch A2.1 - A2.3

Sie können über vertraute Themen in einfachen Sätzen sprechen, kennen den Plural und das Präteritum? Starten Sie ins Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens. Mit gezielten Übungen und viel Kommunikation erweitern Sie Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Wir lesen auch Zeitungsartikel und kürzere Geschichten.

Lit.: *Javisst! aktuell A2 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-205405-1

→ A2.1, ab Lektion 11

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4J201
11x Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Felix Norman

→ A2.2, ab Lektion 13

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4J201
10x Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)
Felix Norman

→ A2.3, ab Lektion 15

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4J201
11x Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Felix Norman





Schwedisch A2.1

Lit.: *Javisst! aktuell A2 (Hueber)*
ISBN 978-3-19-205405-1

→ A2.1, ab Lektion 11

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4J203
11x Mo, 19:15 - 20:45 Uhr
125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)
Felix Norman

Bli Flytande på Svenska B1/B2

(●●●) Online-Kurs live aus Schweden

Vill du tala svenska med större själväkerhet och precision? Denna kurs är för dig! Vi arbetar aktivt med att förbättra dina muntliga färdigheter genom livliga diskussioner om intressanta ämnen. Med hjälp av aktuellt och autentiskt material breddar du ditt ordförråd och förfinar din grammatik. Målet är att du inte bara förstår mer, utan att du också kan uttrycka dig smidigt och med flyt, oavsett om det är på en middagsbjudning eller i mer formella sammanhang. Kom och utvecklas med oss!

Quereinsteiger willkommen!

Lit.: *Rivstart B1/B2 Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-527938-4/978-3-12-527939-1

→ B1/B2

15.09.25 – 08.12.25 | H25-4J341D
11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Rebecka Persson

→ B1/B2

12.01.26 – 23.03.26 | W26-4J341D
10x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Rebecka Persson

→ B1/B2

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4J341D
11x Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs.cloud
141,20 € / 121,40 € (22 U-Std)
Rebecka Persson



Dänisch für den Urlaub A1

Afsted til Danmark!

Dieser Kurs ist für alle, die sich im Urlaub in Dänemark auf Dänisch verständigen, einen Kaffee in der Landessprache bestellen und mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die Grundzüge der dänischen Sprache, üben Aussprache, Hörverständnis und einfache Frage-Antwort-Situationen für den Alltag.

Lit.: *Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber)*
ISBN 978-3-19-105379-6

→ A1

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4J401
10x Fr, 16:30 - 19:00 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)
Andreas Kalb

Dänisch für Fortgeschrittene A1

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse der dänischen Sprache. Im Fokus stehen Lese- und Hörverständnis sowie alltägliche Gesprächssituationen zu Freizeitaktivitäten, Urlaub und Beruf. In der Grammatik werden u.a. die Zeitformen behandelt.

Lit.: *Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber)*
ISBN 978-3-19-105379-6

→ A1, ab Lektion 6

19.09.25 – 12.12.25 | H25-4J403
10x Fr, 16:30 - 19:00 Uhr
130,00 € / 112,00 € (30 U-Std)
Andreas Kalb

Dänisch A2

Dieser Kurs befähigt Sie, kurze Gespräche über alltägliche Themen und persönliche Interessen zu führen, Auskünfte einzuholen und Meinungen zu diskutieren. Authentische Texte, Audio- und Videoausschnitte sowie Blogs ermöglichen einen guten Einblick in die dänische Alltagskultur.

→ A2

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4J421
10x Fr, 16:30 - 19:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Andreas Kalb

**Japanisch A1.1 - A1.3****(☺☺) Online-Kurs**

Sie interessieren sich für die japanische Sprache und Kultur, planen eine Reise oder sind einfach neugierig? In diesem Online-Kurs nähern Sie sich Schritt für Schritt der japanischen Sprache an. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen und beschäftigen sich mit den verschiedenen Schriftzeichen.

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai/Katsudoo (Buske) (Lehrwerke in Englisch)*
ISBN 978-3-87548-707-7/978-3-87548-708-4

→ **A1.1, ab Lektion 1/Topic 1**

08.10.25 – 10.12.25 | H25-4M101D
8x Mi, 20:00 - 21:30 Uhr
vhs.cloud
104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)
Natsuko Yamagishi

→ **A1.2, ab Lektion 7/Topic 4**

14.01.26 – 25.03.26 | W26-4M101D
10x Mi, 20:00 - 21:30 Uhr
vhs.cloud
129,00 € / 111,00 € (20 U-Std)
Natsuko Yamagishi

→ **A1.3, ab Lektion 13/Topic**

06.05.26 – 01.07.26 | F26-4M101D
9x Mi, 20:00 - 21:30 Uhr
vhs.cloud
116,80 € / 100,60 € (18 U-Std)
Natsuko Yamagishi

Japanisch A1.1 - A1.2

Lit.: *Suki, Nihongo A1-A2 Kursbuch plus Übungsbuch (Klett)*
ISBN 978-3-12-607289-2/978-3-12-607305-9

→ **A1.1, ab Lektion 1**

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4M103
10x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
121,80 € / 105,00 € (28 U-Std)
Aileen Gerloff

→ **A1.2, ab Lektion 5**

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4M103
10x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
121,80 € / 105,00 € (28 U-Std)
Aileen Gerloff

Japanisch A1.3

Sie haben gute Grundkenntnisse und wollen diese im Gespräch anwenden? Mit Themen wie Tourismus, Freizeit oder Kultur bauen Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse weiter aus. Die grammatischen Schwerpunkte sind die Modalverben sowie die Vergangenheits- und Zukunftsform. Natürlich beschäftigen wir uns mit Basic Kanjis!

Fortsetzung im Winter auf dem Niveau A2

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai/Katsudoo (Buske) (Lehrwerke in Englisch)*
ISBN 978-3-87548-707-7/978-3-87548-708-4

→ **A1.3, ab Lektion 13/Topic 7**

19.09.25 – 12.12.25 | H25-4M105
10x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
121,80 € / 105,00 € (28 U-Std)
Aileen Gerloff

**Japanisch zum Kennenlernen A1****Kompaktkurs an 2 Samstagen**

Sie planen einen Urlaub in Japan? Die japanische Sprache fasziniert Sie und Sie möchten etwas über ihren Aufbau und die japanische Kultur erfahren? An zwei Samstagen erhalten Sie einen ersten Einblick in diese asiatische Sprache. Im Mittelpunkt stehen Phrasen und kurze, einfache Gespräche sowie die japanische Kultur.

→ **A1**

29.11.25 – 06.12.25 | H25-4M161
2x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Aileen Gerloff

→ **A1**

06.06.26 – 13.06.26 | F26-4M161
2x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Aileen Gerloff



Japanisch A1 - Intensivkurs

Bildungszeit

In diesem Intensivkurs können Sie schnell erste Schritte in der japanischen Sprache machen. Sie werden in der Lage sein, kleine Konversationen zu führen sowie Sätze zu lesen und zu schreiben. Hierfür erlernen Sie die beiden Alphabete Hiragana und Katakana. Am Ende des Kurses schauen wir mit Ihnen, wie Sie weiterlernen können.

Lit.: *Suki, Nihongo A1 Einstieg (Klett)*
ISBN 978-3-12-607279-3

→ A1

02.02.26 – 06.02.26 | W26-4M191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Aileen Gerloff

→ A1

13.07.26 – 17.07.26 | S26-4M191B
Mo - Fr, 9:00 - 14:00 Uhr
205,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Aileen Gerloff

Japanisch A2.1 - A2.2

Sie sind bereits mit Hiragana, Katakana und einigen Kanji vertraut und können in einfachen Sätzen über Ihre Familie oder Ihre Freizeitaktivitäten sprechen? Auch sind Ihnen einige Adjektive sowie Verben auch in der Vergangenheitsform bekannt. In diesem Kurs lernen Sie neue Adjektiv- und Verbformen kennen und sprechen über Zukunftspläne. Kanji steht ebenfalls im Fokus.

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture.*
Elementary 1 A2 Rikai/Katsudoo (Buske)
(Lehrwerke in Englisch)
ISBN 978-387548-713-8/978-387548-714-5

→ A2.1, ab Lektion 1/Topic 1

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4M201
10x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Natsuko Yamagishi

→ A2.2, ab Lektion 7/Topic 4

08.05.26 – 03.07.26 | F26-4M201
8x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
136,60 € / 117,50 € (24 U-Std)
Natsuko Yamagishi



Japanisch A2.3

Sie können Hiragana und Katakana sehr gut lesen und können Kanji (JLPT N5 Niveau) verstehen? Sie kennen schon Grund- und Te-Form? In diesem Kurs wiederholen und erweitern Sie Ihre Japanischkenntnisse und lernen die Verben "sollen" und "dürfen" sowie die Ta-Form kennen.

Fortsetzung im Winter im Kurs "Japanisch A2/B1"

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture.*
Elementary 1 A2 Rikai/Katsudoo (Buske)
(Lehrwerke in Englisch)
ISBN 978-387548-713-8/978-387548-714-5

→ A2.3, ab Lektion 13/Topic 7

19.09.25 – 19.12.25 | H25-4M203
10x Fr, 17:30 - 20:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Ayano Sonntag

Japanisch A2+

Sie können Hiragana und Katakana sehr gut lesen und sich zu alltäglichen Themen auch mit Kanjis (JLPT N5 Niveau) verständigen? Sie kennen auch Redewendungen mit der Grund-/Te-/Ta-Form? Sie wiederholen und erweitern Ihre Japanischkenntnisse und werden vor allem in der Lage sein, "sollen", "dürfen" und "können" anzuwenden.

Fortsetzung im Winter im Kurs "Japanisch A2/B1"

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture.*
Elementary 2 A2 Rikai/Katsudoo (Buske)
(Lehrwerke in Englisch)
ISBN 978-387548752-7/978-387548753-4

→ A2/B1

19.09.25 – 12.12.25 | H25-4M221
10x Fr, 15:30 - 18:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Natsuko Yamagishi



Japanisch A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ihre guten Kenntnisse auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens wiederholen und weiter systematisch ausbauen möchten. Gemeinsam beginnen wir mit dem neuen Buch und erarbeiten Wortschatz und Grammatik zu Themen wie Personenbeschreibungen, Restaurantbesuche oder Reisen.

Lit.: *Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai/Katsudoo (Buske) (Lehrwerke in Englisch)*
ISBN 978-387548753-4 / 978-387548752-7

→ A2/B1

16.01.26 – 27.03.26 | W26-4M241
10x Fr, 17:30 - 20:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Ayano Sonntag

→ A2/B1

17.04.26 – 03.07.26 | F26-4M241
10x Fr, 17:30 - 20:00 Uhr
169,00 € / 145,20 € (30 U-Std)
Ayano Sonntag



Japanisch A2

Kompaktkurs an zwei Samstagen

Sie haben bereits gute Kenntnisse der japanischen Sprache und suchen eine Gelegenheit, diese anzuwenden? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu! In einer kleinen Gruppe tauschen wir uns über Alltagsthemen aus, erweitern unseren Wortschatz und wiederholen wichtige Grammatik. Außerdem erhalten Sie erste Einblicke in die Keigo-Form!

→ A2

14.03.26 – 21.03.26 | W26-4M261
2x Sa, 13:15 - 15:45 Uhr
36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)
Ayano Sonntag

Chinesisch zum Kennenlernen A1

Samstagskurs

Chinesisch ist die meist gesprochene Sprache der Welt. Sie wird weltweit von ca. 1,2 Milliarden Menschen gesprochen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in kompakter Form erste Chinesischkenntnisse erwerben möchten. Sie erfahren zudem Wissenswertes über die Kultur und die wichtigsten Benimmeregeln in China.

→ A1

22.11.25 | H25-4M461
1x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr
36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)
Lan Wang

→ A1

30.05.26 | F26-4M461
1x Sa, 9:30 - 14:45 Uhr
36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)
Lan Wang





Mit den Augen besser hören - Grundkurs Gebärdensprache

Fragen Sie sich, wie Gebärdensprache funktioniert? Haben Sie schon einmal erlebt, wie sich Gehörlose verständigen und waren davon fasziniert? Dann erlernen Sie eine spannende und lebendige Fremdsprache, die im eigenen Land zu Hause ist! Erfahren Sie, wie sich die Gehörlosen-Kultur von der Hörenden-Kultur unterscheidet und wie man "mit den Augen besser hört".

Bitte beachten Sie, dass sich der Kurs ausschließlich an hörende Menschen richtet.

→ Grundkurs

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4Q101

10x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Annemarie Saling

→ Grundkurs

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4Q101

10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Annemarie Saling

→ Grundkurs

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4Q101

11x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Annemarie Saling

Mit den Augen besser hören - Aufbaukurs Gebärdensprache

Sie haben Grundkenntnisse der Gebärdensprache erworben und Ihnen sind die Kultur der Gehörlosen, das Alphabet, Teile der Grammatik sowie Vokabeln zu Familie, Orten, Tieren oder Essen bekannt? In diesem Kurs geht es weiter mit Städten, Ländern, Verben, Liedern und vielen Dialogen zum Festigen und Üben dieser faszinierenden Sprache.

Bitte beachten Sie, dass sich der Kurs ausschließlich an hörende Menschen richtet.

→ Aufbaukurs

18.09.25 – 11.12.25 | H25-4Q201

10x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Annemarie Saling

→ Aufbaukurs

15.01.26 – 26.03.26 | W26-4Q201

10x Do, 15:45 - 17:15 Uhr

115,00 € / 99,10 € (20 U-Std)

Annemarie Saling

→ Aufbaukurs

16.04.26 – 02.07.26 | F26-4Q201

11x Do, 17:30 - 19:00 Uhr

125,80 € / 108,30 € (22 U-Std)

Annemarie Saling

SPRACHEN FÜR STUDIERENDE

Kurse in Kooperation mit der Fachhochschule Potsdam

FH;P Fachhochschule Potsdam
University of
Applied Sciences

Die VHS Potsdam bietet in Kooperation mit der Fachhochschule Potsdam (FHP) für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch sowie Spanisch Sprachkurse an. Die Kurse richten sich ausschließlich an Studierende der FHP.

Interessierte melden sich auf der Webseite der Volkshochschule Potsdam (vhs.potsdam.de) unter Vorlage der für den Kurszeitraum gültigen Studienbescheinigung für den gewünschten Kurs an.

Die Angebote werden von Seiten der FHP gesondert gefördert. Studierende der FHP können nach erfolgreichem Abschluss des Kurses (85 Prozent Anwesenheit vorausgesetzt) einen Zuschuss von 50 Prozent zu den Kursgebühren beim International Office der FHP beantragen.

Die Sprachkurse sind im Rahmen des FLEX-Moduls „Fremdsprachen“ als Studienleistung im Umfang von 5 ECTS anerkannt. Bei einigen Studiengängen ohne den FLEX-Bereich erfolgt die Anrechnung in anderen Modulen (ggf. mit weniger ECTS). Nach Beendigung des Kurses erhalten alle Studierende eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Weitere Kursangebote der VHS sind offen für alle Studierenden der FHP, werden von Seiten der FHP jedoch nicht finanziell gefördert. Über die Anrechnung von weiteren Kursen entscheidet der Prüfungsausschuss der FHP.

Mit der qualifizierten Teilnahmebescheinigung können Studierende Ihr Sprachniveau auf dem ausgeschriebenen Niveau nachweisen. Sollte dies beispielsweise für die Bewerbung um ein Auslandssemester nicht ausreichend sein, bietet die VHS Potsdam die Möglichkeit einer individuellen Spracheinschätzung (DAAD-Nachweis). Bitte wenden Sie sich für die Interessensbekundung zunächst an das International Office der Fachhochschule Potsdam.

VHS



FH;P





FILMMUSEUM POTSDAM

Einen Film in der Originalfassung zu sehen, ist nicht nur atmosphärisch, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, die eigenen Fremdsprachenkenntnisse anzuwenden. Das Filmmuseum Potsdam zeigt regelmäßig Kinofilme im Original mit Untertiteln (OmU) – vom Kultfilm bis zum eher unbekanntem Kleinod. Nutzen Sie die Gelegenheit zur Horizonterweiterung und tauchen in die Sprache und Kultur Ihrer Wahl ein.

Hinweis: Wenn Sie bei uns einen Sprachkurs belegen, zahlen Sie in diesem Zeitraum für alle Vorstellungen in OmU den ermäßigten Eintritt.

Über das Programm informieren Sie sich gern unter filmmuseum-potsdam.de oder stöbern auf unserer Webseite vhs.potsdam.de

Filmmuseum Potsdam

Breite Str. 1a/Marstall, 14467 Potsdam

Kartenreservierung:

0331-27181-12 • ticket@filmmuseum-potsdam.de

Eintritt: 8,- Euro, ermäßigt 5,- Euro

Ihre **Wunschsprache**
war nicht dabei?

Dann sprechen Sie uns an!



Kontakt:

Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich

Tel: 0331 289-4562

ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de

Beruf und Computer



Dr. Myrtan Xhyra
Programmbereichsleitung

0331 289-4561
myrtan.xhyra@
rathaus.potsdam.de



Matthias Ristow
Fachverfahrenskordinator

0331 289-4565
matthias.ristow@
rathaus.potsdam.de



Peggy Lang
Verwaltung

0331 289-4578
peggy.lang@
rathaus.potsdam.de





Firmen-Schulung

Weiterbildung auf Bestellung

Wir ermöglichen Ihnen maßgeschneiderte und kostengünstige Weiterbildungsangebote für Ihre Mitarbeiter*innen und gehen dabei auf deren arbeitsplatzspezifische Bedürfnisse ein.

Nutzen Sie unsere Schulungen

- › Kommunikation und Computerverwissen
- › Vermittlung personaler und sozialer Kompetenzen
- › Sprachen und interkulturelles Training
- › Bewegung, Entspannung, Work-Life-Balance

Wir bieten Ihnen

- › qualifizierte und engagierte Dozent*innen
- › ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- › gute Erreichbarkeit (zentrale Lage)
- › Kleingruppenunterricht
- › Inhouse-Schulungen

Die Volkshochschule verfügt über

- › modern ausgestattete Unterrichtsräume
- › einen EDV-Schulungsraum mit 12 Plätzen interaktive Tafeln
- › WLAN

Interessiert?

Sprechen Sie uns an und wir finden die passende Weiterbildung für Ihre Mitarbeiter*innen. Die Schulungen können wir Ihnen sowohl in unseren Räumen als auch bei Ihnen vor Ort anbieten.



Beratung

Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich

0331 289-4562

ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de

Claudia Löwenberg

0331 289-4563

claudia.loewenberg@rathaus.potsdam.de



Sie haben Lust bekommen, etwas für sich zu tun?

Sie möchten eine neue Sprache erlernen, vorhandene Fremdsprachenkenntnisse auffrischen, einen Entspannungs- oder Kreativkurs belegen oder mit einem bestimmten Computerprogramm besser umgehen können?

Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot an Kursen, Workshops und beruflichen Weiterbildungen an.

Wenn Sie etwas gefunden haben, das Sie inhaltlich reizt, Sie aber in Ihrem eigenen Rhythmus lernen möchten, schneiden wir Ihnen auf Wunsch Angebote zu, die sich nach Ihren individuellen Bedürfnisse richten.

Die Preise richten sich nach der Gruppengröße (maximal fünf Personen) und der Zahl der Unterrichtseinheiten.

Interessiert? Dann sprechen Sie uns an!

Kontakt: Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich, 0331 289-4562, ulrike.hasemann-friedrich@rathaus.potsdam.de

Qualifizierung zum/zur Gästeführer*in

MÖCHTEN SIE (IHREN) GÄSTEN POTSDAM ZEIGEN?



Eine Qualifizierung der Volkshochschule Potsdam in Kooperation mit dem Bildungsdienstleister der Industrie- und Handelskammer (BDL IHK) Potsdam und der Stiftung Preußische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg (SPSG).

Die Landeshauptstadt Potsdam zieht immer mehr Besucher*innen an. Sie ist UNESCO-Welterbe-Stadt, Stadt der Schlösser und Gärten, der Wissenschaft und UNESCO Creative City of Film. Die Potsdamer Stadtgeschichte ist vielschichtig und spannend. Möchten Sie Ihr Wissen vertiefen und Ihre Kenntnisse im Rahmen einer Stadtführung weitergeben?

Diese Qualifizierung vermittelt ortsspezifische Kenntnisse sowie die Kompetenz, dieses Wissen an verschiedenste Besucher*innen oder Gruppen weiterzugeben. Auch wer nicht plant, beruflich als Guide zu arbeiten, profitiert von diesem Angebot.

Es besteht keine Verpflichtung, an der Abschlussprüfung teilzunehmen!

ZIELGRUPPE

An freiberuflicher Arbeit im Tourismusbereich Interessierte sowie alle, die sich für Potsdams Geschichte(n), Architektur und Sehenswürdigkeiten interessieren.

INHALTE

1. Regional-, Stadt- und Baugeschichte
2. Thematische Stadtgänge und Stadtrundfahrten mit dem Bus
3. Wochenendseminare zu Methodik, Didaktik, Kommunikation und Selbstmanagement
4. Abschlussprüfung (Klausur und praktischer Stadtgang)

KOOPERATION MIT DER IHK POTSDAM UND DER SPSG

Dank einer Vereinbarung wird den Absolvent*innen der Qualifizierung unter Vorlage des IHK-Zertifikats der Erwerb von Lizenzen für ausgewählte Schlösser und Gärten ermöglicht.

START

am Samstag, **08.11.2025, 09:30 Uhr**
in der IHK, Breite Straße 2a-c, Raum 372/73

PRÜFUNGSSTERMINE, GEBÜHREN UND NACHWEISE

Prüfungstermine: 19. und 20.06.2026 (Klausur und Stadtgang)
Für die Abschlussprüfung (optional) fallen zusätzlich 65,00 Euro an.
Für den Erhalt des Zertifikats benötigen Sie zudem einen Erste-Hilfe-Nachweis, der nicht älter als ein Jahr sein darf.

03.12.24 | H25-50000
08.11.25 - 06.06.26
BF, Am Kanal 47
528,00 EUR / keine Ermäßigung
*Dozent*innenteam*





Gründen in Potsdam? So geht's!

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Landeshauptstadt Potsdam

Selbstständig sein - das wäre eine tolle Sache. Aber wie macht man das am besten? Businessplan, Anmeldung, Finanzierung - es gibt viele Dinge, an die man denken muss. In Potsdam lässt es sich gut gründen und wir zeigen, wie's geht. Wir stellen die Unterstützungslandschaft für Gründende vor - von der ersten Beratung über ein Coaching bis hin zur Gründung selbst und darüber hinaus.

Für das Online-Angebot erhalten Sie die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

→ im Live-Stream

07.10.25 | H25-5A005D
1x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
Webkonferenz
entgeltfrei (2 U-Std)
Uta Meng / Anne Herfert

→ in Präsenz

03.03.26 | W26-5A005
1x Di, 17:30 - 19:00 Uhr
entgeltfrei (2 U-Std)
Uta Meng / Anne Herfert

Unternehmensgründung - Bin ich dafür der richtige Typ?

Egal, ob Sie bereits eine Geschäftsidee haben oder einfach nur neugierig auf das Unternehmertum sind, dieser Kurs bietet Ihnen die Orientierung und Unterstützung, die Sie benötigen, um Ihre unternehmerischen Träume zu verwirklichen. Sie können herauszufinden, was für ein Gründertyp Sie sind und welche Herausforderungen und Chancen das für Sie bedeutet.

24.04.26 | F26-5A010
1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr
27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)
Astrid Buzin

Anerkennung der beruflichen Qualifikationen

In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

Wir erklären Ihnen, wie die Anerkennung von ausländischen Berufs- und Hochschulabschlüssen in Deutschland funktioniert. Sie erfahren, wie Sie die dafür zuständige Behörde ermitteln, wo Sie vertiefende Beratung erhalten und welche Unterlagen nötig sind. Für die Kosten in Verbindung mit dem Anerkennungsverfahren gibt es in bestimmten Fällen Fördermöglichkeiten. Wenn Sie wissen möchten, welche Chancen Sie mit Ihrem Abschluss auf dem deutschen Arbeitsmarkt haben, sprechen Sie uns nach der Veranstaltung an und wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

09.10.25 | H25-5A015
1x Do, 14:00 - 16:15 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Tanya Röder / Sebastian Knaak

19.03.26 | W26-5A015
1x Do, 14:00 - 16:15 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Tanya Röder / Sebastian Knaak



Neustart wagen - Berufliche Neuorientierung für Frauen

In einer Arbeitswelt im Wandel stehen viele Frauen an einem Punkt, an dem sie sich neu orientieren möchten - sei es nach einer Auszeit, einem Jobwechsel oder dem Wunsch, etwas Sinnvolleres zu tun. In diesem Kurs entwickeln Sie eine berufliche Vision, die zu Ihnen passt. Sie erarbeiten konkrete Ziele und einen realistischen Fahrplan für Ihren nächsten Schritt.

07.03.26 | W26-5A020
1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)
Mary C. Baßler



Gekommen um zu bleiben - So gelingt der Weg über Arbeit zum Aufenthalt

In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

Diese Veranstaltung richtet sich an Geflüchtete und Menschen aus Drittstaaten, die in Deutschland leben und bleiben möchten. Es werden aktuelle Informationen zu den wichtigsten Regelungen im Aufenthaltsrecht vermittelt. Außerdem zeigen wir, in welchen Berufen es gute Chancen auf ein dauerhaftes Bleiberecht gibt - und was der sogenannte Fachkraftstatus damit zu tun hat.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

27.11.25 | H25-5A025

1x Do, 14:00 - 16:15 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)

Sebastian Knaak / Tanya Röder

23.04.26 | F26-5A025

1x Do, 14:00 - 16:15 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)

Sebastian Knaak / Tanya Röder

Strategien für die moderne Jobsuche

Sie lernen verschiedene Schritte und Wege der Stellensuche kennen - vom klassischen Bewerbungsprozess bis zum verdeckten Arbeitsmarkt. Dazu gibt es Tipps zu Online-Profilen, Networking und zur gezielten Vorbereitung.

30.01.26 | W26-5A030

1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr
27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)

Anne Pake

Buchführung für Kleinunternehmer*innen

Sie lernen Sinn und Zweck der Buchführung kennen. Außerdem: Aufzeichnungspflichten, die Einnahmen-Überschuss-Rechnung gem. §4 (3) EStG, Praktisches Beispiel zu (3) EStG, Kassenbuch, Organisation der Belegsammlung, Anforderungen an eine Rechnung, Aufbewahrungspflichten, Mahnwesen, Angebote, Umsatzsteuer und Rechtsformen.

07.11.25 - 21.11.25 | H25-5A035

3x Fr, 17:00 - 20:15 Uhr
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Ronald Schwiedergall



Einführung in die Buchführung - verständlich und praxisnah

Bildungszeit

Buchführung ist mehr als eine Pflichtaufgabe. Sie schafft Klarheit über die finanziellen Entwicklungen und liefert belastbare Entscheidungsgrundlagen. Sie erhalten eine systematische und praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Finanzbuchhaltung. Diese umfasst: Inventur, Inventar und Bilanz, doppelte Buchführung, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten, Umsatzsteuer, Vorsteuer, Abschreibungen, Gewinn- und Verlustrechnung (GuV). Auf Wunsch können Sie Ihr Wissen in einem weiterführenden Kurs vertiefen.

16.02.26 - 20.02.26 | W26-5A040B

5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)

Ronald Schwiedergall

Schnelleinstieg in die Lohn- und Gehaltsabrechnung

Sie erhalten die Grundlagen für eine personen- und sachgerechte Lohn- und Gehaltsabrechnung: Rechtsgrundlagen, Steuerabzugsbeträge, Sozialversicherung, Lohnabrechnung, Fehlzeiten, Lohnfortzahlung, Zuschläge, Sachbezüge, Pauschalversteuerungen, kurzfristige Beschäftigung, Bewerbung, Arbeitsvertrag, Kündigung, Entlassung, Zeugnis, Arbeitsrecht.

Mit vielen praktischen Übungen!

Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.

15.04.26 - 06.05.26 | F26-5A045

4x Mi, 17:30 - 20:45 Uhr
104,60 € / 90,20 € (16 U-Std)

Ronald Schwiedergall



Meine Stimme als akustische Visitenkarte

Bildungszeit

Ihre Stimme ist Ausdruck Ihrer Persönlichkeit. Sie werden in praxisnahen Übungen für Situationen, die Ihre Präsenz und sichere Stimmführung erfordern, geschult. Der Workshop richtet sich besonders an jene, die ihre Führungskompetenzen entwickeln und ausbauen möchten, wie z.B. Team- und Leitungsverantwortliche, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen oder Menschen, die Vorträge und Präsentationen halten.

19.02.26 – 26.02.26 | W26-5C110B

2x Do, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)

Ute Terrey

Auf dem Laufenden bleiben - Aktuelle Regeln der Rechtschreibung

Bildungszeit

Sprache entwickelt sich und damit die Regeln für die deutsche Rechtschreibung. Alle paar Jahre gibt es kleinere oder größere Änderungen. Das schafft Unsicherheit: Welche Schreibweise ist erlaubt? Kommt da ein Komma hin? In diesem Kurs lernen Sie das Regelwerk kennen und üben die Schreibweisen ein.

13.11.25 | H25-5C120B

1x Do, 9:00 - 16:15 Uhr

52,80 € / keine Ermäßigung (8 U-Std)

Silke Leibner

Berufliche Veränderungen souverän gestalten

Ob Jobwechsel, Umstrukturierung oder neue Aufgaben - Veränderung ist oft mit Unsicherheit verbunden. Der Kurs gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Veränderungen aktiv gestalten, Ressourcen aktivieren und zuversichtlich bleiben können.

17.04.26 | F26-5C130

1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr

27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)

Anne Pake

Meetings und Besprechungen sinnvoll gestalten

Besprechungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Arbeitsalltags. Häufig werden sie als quälende Zeitverschwendung empfunden. Sie lernen, Besprechungen so zu gestalten, dass sie zu einem Resultat führen: von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Nachbereitung und dem Nachverfolgen der vereinbarten Ergebnisse.

17.10.25 | H25-5C140

1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr

27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)

Sebastian Stute

Zeitmanagement - Mehr schaffen, ohne mehr zu arbeiten

Der Kurs vermittelt praxistaugliche Methoden zur Strukturierung des Arbeitsalltags: Priorisierung, Planung, Umgang mit Unterbrechungen und Techniken wie Eisenhower-Matrix, Pomodoro und die ALPEN-Methode.

05.12.25 | H25-5C150

1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr

27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)

Anne Pake

Nein sagen lernen - Grenzen setzen mit Klarheit und Freundlichkeit

In diesem Kurs üben die Teilnehmenden, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und auf respektvolle Weise Nein zu sagen - in Meetings, bei Zusatzaufgaben oder im Kolleg*innenkreis. Mit praxisnahen Übungen und Formulierungshilfen.

14.11.25 | H25-5C155

1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr

27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)

Anne Pake





Schwierige Kundschaft - Emotionale Situationen souverän meistern

Bildungszeit

Der professionelle Umgang mit schwierigen Kund*innen gehört für viele Beschäftigte zum beruflichen Alltag. Wie bleibt man auch in emotional aufgeladenen Situationen ruhig, handlungsfähig und souverän? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, gelassen zu bleiben. Mit der richtigen Gesprächsführung, klarer Wortwahl und gezielter Tonalität gelingt es Ihnen, emotionale Reaktionen abzufedern und Gespräche konstruktiv auf die Sachebene zurückzuführen. Sie stärken Ihre Handlungssicherheit im Umgang mit herausfordernden Kund*innen und lernen, wie Sie gleichzeitig Ihre eigenen Grenzen wahren und sich vor Überlastung schützen können.

17.03.26 – 18.03.26 | W26-5C160B

Di und Mi, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)

Aileen Gerloff

Die Kunst des Überzeugens

Workshop

Jemanden zu überzeugen ist kein Zufall. Wie kann es Ihnen gelingen, in Gesprächen zu überzeugen und andere für sich zu gewinnen? Ist es Persönlichkeit oder Strategie? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Entdecken Sie wichtige Spielregeln für den Berufsalltag.

22.11.25 | H25-5C170

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

37,80 € / 32,20 € (7 U-Std)

Mary C. Babler



Verhandlungsstärke - Hart in der Sache, weich zum Menschen

Bildungszeit

Ob Sie wollen oder nicht, Sie verhandeln jeden Tag: privat und beruflich. Was können Sie tun, wenn Ihr Gegenüber unfair mit Ihnen verhandelt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie überzeugend die eigenen Interessen vertreten können, ohne die Beziehung zu Ihrem Verhandlungspartner zu gefährden. Sie lernen das "Harvard-Konzept" des sachbezogenen Verhandeln kennen, das jenseits von Sieg oder Niederlage, einen Interessenausgleich anstrebt, der auf gegenseitiger Wertschätzung beruht.

09.03.26 – 10.03.26 | W26-5C180B

Mo und Di, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)

Joachim Hampel

Korrekturlesen wie ein Profi

Workshop

Mit Tipps, Tricks und den wichtigsten Sprachregeln ist viel gewonnen auf der Jagd nach dem Fehlerteufel. Er versteckt sich gern in Bandwurmsätzen, kleiner Schrift und wird oft erst entdeckt, wenn ein Buch oder Flyer schon gedruckt ist. Hier erhalten Sie das Handwerkszeug, um Fehler zu entdecken.

09.05.26 | F26-5C190

1x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Silke Leibner



Sprachliche Manipulationen erkennen und abwehren

Workshop

„Schwarze Rhetoriker*innen“ manipulieren ihre Mitmenschen mit sprachlichen Kniffen und verschaffen sich auf deren Kosten Vorteile. Die Opfer merken das oft gar nicht. Oder sie sehen keine Möglichkeit gegenzusteuern. Hier lernen Sie die häufigsten sprachlichen Manipulationsstrategien kennen und bekommen einige Abwehrstrategien vermittelt.

29.11.25 | H25-5C200
1x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)
Ulrike Wolf

Scrum für Beruf und Alltag - Einführung in agiles Arbeiten

Workshop

Entdecken Sie, wie Sie mit wenigen Regeln komplexe Aufgaben flexibel steuern können. Sie lernen praxisnah, wie Scrum im Beruf und Alltag funktioniert, lernen agile Prinzipien kennen und setzen sie direkt in kleinen Übungen um. Ideal für alle, die neue Methoden suchen, um Projekte besser zu organisieren.

08.11.25 | H25-5C210
1x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)
Dr. Gorm-Julian Gerdes

Aufschieberitis - Prokrastination im Job überwinden

Warum schieben wir Aufgaben auf - und wie kommen wir endlich ins Handeln? Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Techniken, um Blockaden zu erkennen, Motivation zu steigern und Aufgaben effektiv anzugehen.

27.02.26 | W26-5C220
1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr
27,00 € / 23,00 € (5 U-Std)
Anne Pake



Konstruktives Feedback - Kommunizieren im Berufsalltag

Konstruktives Feedback verbessert die Kommunikation, stärkt das Miteinander im Team und fördert eine positive Arbeitskultur. In diesem Kurs lernen Sie, wie professionelles Feedback funktioniert - wann es sinnvoll ist, wie es klar und wertschätzend formuliert wird und worauf es beim Zuhören ankommt. Sie üben, Rückmeldungen wirksam zu geben und mit Kritik souverän umzugehen.

08.11.25 | H25-5C240
1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr
32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)
Aileen Gerloff

Mit Charme ins Gespräch - Smalltalk im Berufsalltag

Ob am Kopierer, bei Kund*innen oder im Meeting: Wer gekonnt Smalltalk führt, baut Beziehungen auf - und das ganz nebenbei. In diesem Kurs trainieren Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen und souverän am Laufen halten. Sie lernen, wie Sie echtes Interesse zeigen, aktiv zuzuhören, nonverbal die passenden Signale senden und typische Gesprächskiller vermeiden.

14.02.26 | W26-5C250
1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
37,80 € / 32,20 € (7 U-Std)
Mary C. Baßler



Psychologisches Wissen - Praxistraining für die Arbeitswelt

Bildungszeit

Gesunder Menschenverstand hilft, doch psychologisches Fachwissen vertieft das Verständnis für das Verhalten von Mitarbeitenden, Kolleg*innen und Kund*innen. Sie erhalten praxisnahe Einblicke in Entscheidungsprozesse, Persönlichkeitsentwicklung, Verhaltenssteuerung und Teamdynamik. Die Inhalte umfassen Psychoanalyse, Verhaltenspsychologie, Entscheidungsforschung und Gruppenprozesse. Durch Theorie, Übungen und Fallanalysen mit direktem Praxisbezug werden Sie auf viele Situationen in der Arbeitswelt vorbereitet.

10.11.25 – 11.11.25 | H25-5C260B

Mo und Di, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / 60,60 € (16 U-Std)

Joachim Hampel



Die Kraft der Introvertierten im Berufsleben

Workshop

Leise, aber wirkungsvoll: Dieser Kurs ist für alle, die ihre stille Stärke beruflich selbstbewusst einsetzen möchten. Sie erfahren, wie Konzentration, Tiefgang und Empathie zu echten Erfolgsfaktoren werden. Sie lernen, wie Sie authentisch auftreten, klar und gelassen kommunizieren und Ihre Persönlichkeit als Ressource nutzen - ganz ohne sich zu verstellen oder verbiegen.

25.04.26 | F26-5C270

1x Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

37,80 € / 32,20 € (7 U-Std)

Mary C. Baßler

Zielgerichtet und wertschätzend kommunizieren mit NLP

Bildungszeit

Haben Sie sich schon einmal missverstanden gefühlt? Neurolinguistisches Programmieren (NLP) hilft Ihnen, Ihre Botschaften besser zu kodieren und die Botschaften anderer so zu dekodieren, dass Sie das Gemeinte besser verstehen. Sie bekommen eine Einführung in die Modelle, Methoden und Techniken des NLP mit vielen berufs- und alltagstauglichen Übungen.

23.04.26 – 24.04.26 | F26-5C280B

Do und Fr, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)

Denis Meyerhoff

Mit deeskalierender Gesprächsführung zum konstruktiven Dialog

Bildungszeit

Gespräche mit heftigen Emotionen kommen in vielen Berufsfeldern vor, z. B. in Ämtern und Behörden, im sozialen oder im pädagogischen Bereich und natürlich auch privat. Diese können schnell eskalieren und in physischer Aggression enden. Sie lernen, welches Verhalten ungewollt zu Eskalationen beiträgt und wie man bei drohenden Tätlichkeiten am besten reagiert. Darüber hinaus üben wir Strategien ein, um aus einer Eskalation wieder in eine konstruktive Gesprächsführung zurückzufinden.

16.02.26 – 17.02.26 | W26-5C290B

Mo und Di, 9:00 - 16:15 Uhr

112,60 € / 60,60 € (16 U-Std)

Ulrike Wolf

Sicheres Auftreten bei Vorträgen und Präsentationen

Ist das Auftreten vor anderen Menschen für Sie eine Herausforderung, eine Freude oder der reinste Horror? Haben Sie bei Reden, Präsentationen oder Diskussionen Lampenfieber? In diesem Training erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Mittel und Möglichkeiten für ein sicheres Auftreten nutzen und erweitern können.

05.12.25 – 06.12.25 | H25-5C300

Fr und Sa, 17:00 - 20:15 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Ralph Misske



Smartphone-Basiswissen 1: Geräteaufbau, Telefonie und E-Mail

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Nach dem Kurs können Sie eigene Einstellungen vornehmen und per Telefonie oder Textnachrichten kommunizieren.

Inhalt:

- Geräteaufbau, Tasten, Navigations-Begriffe, Einstellungen
- Datenvolumen, WLAN, Bluetooth, NFC, Internet
- Telefonieren und Kontakte verwalten
- Texteingabe, WhatsApp & Co., SMS und E-Mail
- Termine verwalten (Kalender)

Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone mit.

13.10.25 – 15.10.25 | H25-5D101

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

12.01.26 – 14.01.26 | W26-5D102

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

16.03.26 – 18.03.26 | W26-5D103

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

18.05.26 – 20.05.26 | F26-5D104

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

Smartphone-Basiswissen 2: Apps

Nach diesem Kurs wissen Sie, was eine App ist, wie Sie den Google Play Store verwenden, wie Sie Apps suchen, installieren und deinstallieren.

Weitere Inhalte:

- Kennenlernen einiger Apps
- Google Maps, Wanderkarten
- Google-Suche und Google-Browser
- Buchungen/Bestellungen über Apps, Online-Banking
- grundlegende Fragen zur Datensicherheit
- Zugriff auf Dateien, Speicherplatz

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr betriebsbereites Android-Smartphone mit. Der Umgang mit Ihrem Gerät, das Telefonieren, SMS und E-Mail stellen für Sie kein Problem dar.

10.11.25 – 12.11.25 | H25-5D111

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

26.01.26 – 28.01.26 | W26-5D112

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

Smartphone-Basiswissen 3: Fotos und Daten

Wir beschäftigen uns mit der Bedienung der internen Kamera und dem Umgang mit Fotos, Musik und Videos.

Weitere Inhalte:

- verschiedene Kameraeinstellungen
- Tipps zum Fotografieren, Selfies, Videos
- Sichern von Bildern, Fragen zur Cloud
- Bilder oder Videos per E-Mail oder WhatsApp versenden
- Radio und Musik hören, Videos (z.B. aus TV-Mediatheken) anschauen
- Fragen zu Speicherplatz, Sicherheit und Urheberrecht
- Sprachbedienung des Smartphones

Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone mit. Die Bedienung Ihres Gerätes, das Telefonieren, SMS und E-Mail stellen für Sie kein Problem dar.

27.04.26 – 29.04.26 | F26-5D1123

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable



Smartphone-Basiswissen 2: Apps

Nach diesem Kurs wissen Sie, was eine App ist, wie Sie den Google Play Store verwenden, wie Sie Apps suchen, installieren und deinstallieren.

Weitere Inhalte:

- Kennenlernen einiger Apps
- Google Maps, Wanderkarten
- Google-Suche und Google-Browser
- Buchungen/Bestellungen über Apps, Online-Banking
- grundlegende Fragen zur Datensicherheit
- Zugriff auf Dateien, Speicherplatz

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr betriebsbereites Android-Smartphone mit. Der Umgang mit Ihrem Gerät, das Telefonieren, SMS und E-Mail stellen für Sie kein Problem dar.

13.04.26 – 15.04.26 | W26-5D113

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

01.06.26 – 03.06.26 | F26-5D114

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

Smartphone-Basiswissen 3: Fotos und Daten

Wir beschäftigen uns mit der Bedienung der internen Kamera und dem Umgang mit Fotos, Musik und Videos.

Weitere Inhalte:

- verschiedene Kameraeinstellungen
- Tipps zum Fotografieren, Selfies, Videos
- Sichern von Bildern, Fragen zur Cloud
- Bilder oder Videos per E-Mail oder WhatsApp versenden
- Radio und Musik hören, Videos (z.B. aus TV-Mediatheken) anschauen
- Fragen zu Speicherplatz, Sicherheit und Urheberrecht
- Sprachbedienung des Smartphones

Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone mit. Die Bedienung Ihres Gerätes, das Telefonieren, SMS und E-Mail stellen für Sie kein Problem dar.

01.12.25 – 03.12.25 | H25-5D121

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

23.02.26 – 25.02.26 | W26-5D122

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable

22.06.26 – 24.06.26 | F26-5D124

Mo und Mi, 9:30 - 12:00 Uhr

32,40 € / 27,60 € (6 U-Std)

David Hable





iPhone & iPad - Grundlagen für Einsteiger*innen

Sie haben ein neues iPhone oder iPad und möchten es sicher und effizient nutzen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen Ihres Geräts kennen. Von der Ersteinrichtung über das Surfen im Internet bis hin zur Verwaltung von Apps, Kontakten und E-Mails - hier erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt von iOS.

Themen:

- erste Schritte: Gerät einrichten, Tasten und Schalter verstehen
- wichtige Einstellungen vornehmen und anpassen
- Sicherheitstipps: Passwörter, Updates und iCloud
- Verbindung zum Internet herstellen und sicher surfen
- Apps installieren, verwalten und effektiv nutzen
- Kommunikation leicht gemacht: E-Mails, SMS und Kontakte verwalten

Bitte mitbringen: iPhone & iPad, Ladegerät, sonstiges Zubehör (falls vorhanden)

18.11.25 – 25.11.25 | H25-5D150

2x Di, 14:15 - 17:30 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Andreas Velten

14.07.26 – 21.07.26 | S26-5D150

2x Di, 9:00 - 12:15 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Andreas Velten

iPhone & iPad - Aufbaukurs

Sie beherrschen die Grundfunktionen Ihres iPhones oder iPads und möchten jetzt noch effizienter arbeiten? In diesem Kurs entdecken Sie fortgeschrittene Funktionen, die Ihren (Berufs-)Alltag erleichtern und Ihnen helfen, Ihr Gerät noch besser zu nutzen: Von der professionellen E-Mail-Bearbeitung über das Organisieren von Fotos bis hin zur Nutzung als Navigationsgerät.

Themen:

- Termine effizient planen und verwalten
- E-Mails mit Anhängen bearbeiten und Diktierfunktion nutzen
- Fotos und Videos aufnehmen, organisieren und bearbeiten
- das iPad als praktisches Lesegerät nutzen
- Einführung in Pages für Textverarbeitung unterwegs
- PDFs mit dem Apple Pencil bearbeiten
- Ihr iPhone/iPad als Navigationshilfe für Alltag und Beruf

Vorkenntnisse: iPhone / iPad-Grundlagen
Bitte mitbringen: iPhone & iPad, Ladegerät, sonstiges Zubehör (falls vorhanden).

10.02.26 – 17.02.26 | W26-5D160

2x Di, 14:15 - 17:30 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Andreas Velten

25.08.26 – 01.09.26 | S26-5D160

2x Di, 9:00 - 12:15 Uhr

43,20 € / 36,80 € (8 U-Std)

Andreas Velten



MacBook & macOS - Grundlagen für Einsteiger*innen

Sie besitzen ein MacBook oder möchten auf macOS umsteigen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Gerät optimal zu nutzen und die wichtigsten Funktionen effizient einzusetzen. Schritt für Schritt werden Sie mit der Bedienung von macOS vertraut gemacht - ideal für Einsteiger und alle, die von Windows auf den Mac wechseln.

Themen:

- sicherer Umgang mit macOS und den Systemeinstellungen
- Grundlagen der Dateiverwaltung und Internetnutzung
- effizientes Arbeiten mit Apple-Apps und Office-Programme
- nützliche Tipps für den Alltag und den Bürogebrauch

Bitte mitbringen: MacBook, Ladegerät, sonstiges Zubehör (falls vorhanden).

24.02.26 – 10.03.26 | W26-5D180
3x Di, 14:30 - 17:00 Uhr
55,60 € / 48,40 € (9 U-Std)
Andreas Velten

PC-Kurs für (Wieder-) Einsteiger*innen 1

Aller Anfang ist schwer, aber es ist nie zu spät. In diesem Computerkurs beginnen Sie bei Null. Wir beschäftigen uns mit den Komponenten Monitor, Tastatur und Maus. Wir erkunden die Bedienoberfläche des PCs und starten verschiedene Programme bzw. schauen uns an, was diese können. Die Kurse sind einzeln buchbar, wir empfehlen aber, die Kurse 1-3 komplett zu buchen.

Voraussetzungen: keine

30.10.25 – 13.11.25 | H25-5D200
3x Do, 15:00 - 17:30 Uhr
55,60 € / 48,50 € (9 U-Std)
Bernd Kröger



PC-Kurs für (Wieder-) Einsteiger*innen 2

Hier geht es weiter mit dem Kennenlernen des PCs und seines Betriebssystems. Wir nehmen Einstellungen vor und passen den PC unseren Bedürfnissen und der Hardware an. Sie lernen, wie man Daten auf dem PC speichert, Ordner anlegt und Daten verwaltet. Die Kurse sind einzeln buchbar, wir empfehlen aber, die Kurse 1-3 komplett zu buchen.
Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.

15.01.26 – 29.01.26 | W26-5D205
3x Do, 15:00 - 17:30 Uhr
55,60 € / 48,50 € (9 U-Std)
Bernd Kröger

PC-Kurs für (Wieder-) Einsteiger*innen 3

Hier geht es um Programme, die das Betriebssystem zur Verfügung stellt und um Speichermedien. Sie lernen die Zuordnung verschiedener Dateitypen zu bestimmten Programmen und wie man Dateipfade anlegt und verwaltet. Außerdem: Datensicherheit durch Sicherheitskopien und die Sortierung von Bildersammlungen und anderen Dateien.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

05.03.26 – 19.03.26 | W26-5D210
3x Do, 15:00 - 17:30 Uhr
55,60 € / 48,50 € (9 U-Std)
Bernd Kröger

Dokumente und Ordner verwalten

Wie finde ich einen Text, den ich vor längerer Zeit gespeichert habe? Wie Sorge ich für Ordnung auf der Festplatte? Wie lege ich eine Sicherheitskopie meiner wichtigen Dateien an? Wie komprimiere ich große Dateien (z. B. Bilder), die ich als E-Mail-Anhang versenden möchte? Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

15.06.26 – 17.06.26 | F26-5D220
Mo und Mi, 14:00 - 16:30 Uhr
36,60 € / 31,20 € (6 U-Std)
Gregor Mair



Digitale Selbstverteidigung - Wirksame Tricks zum Schutz Ihrer Privatsphäre

Windows liest Ihre Tastatureingaben mit, Shops erkennen aus Ihrem Einkaufsverhalten Ihre Lebenssituation. Datenstaubsauger greifen ungefragt nach jeder persönlichen Information, die sie bekommen können. Untereinander verknüpft ergeben diese ein fast lückenloses Persönlichkeitsprofil, das mehr über Sie verrät, als Sie ahnen. Erkennen Sie, dass "Ich habe nichts zu verbergen" schlicht falsch ist und sich gegen Sie wenden kann. Hier erfahren Sie, wie Sie effektiv Ihre Privatsphäre schützen können. Außerdem erhalten Sie eine Sammlung wertvoller Links.

16.10.25 | H25-5D230
1x Do, 17:00 - 20:15 Uhr
20,40 € / keine Ermäßigung (4 U-Std)
Matthias Ristow

Windows 11 - Der einfache Umstieg

Ab dem 14. Oktober 2025 wird Windows 10 nicht länger unterstützt - steigen Sie jetzt sicher und stressfrei auf Windows 11 um! In diesem Kurs entdecken Sie die wichtigsten Neuerungen: vom modernen Startmenü über die praktischen Snap-Layouts bis hin zu neuen Funktionen im Datei-Explorer. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps für ein effizientes Arbeiten mit Windows 11.

Inhalte:

- das neue Startmenü und die Taskleiste im Überblick
- Fenster clever anordnen mit Snap-Layouts
- der neue Datei-Explorer und die überarbeitete Zwischenablage
- Programme, Apps und Einstellungen optimal nutzen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und ein eigener Laptop, auf dem Windows 11 installiert ist.

10.10.25 | H25-5D240
1x Fr, 16:30 - 20:30 Uhr
30,50 € / 26,00 € (5 U-Std)
Gregor Mair

OneNote - Schluss mit der Zettelwirtschaft

Ob im Büro, im Homeoffice oder unterwegs: Mit OneNote haben Sie Ihre Notizen jederzeit griffbereit - strukturiert, übersichtlich und leicht zu finden. Lernen Sie, wie Sie Gedanken, Aufgaben, Bilder, Links und vieles mehr digital erfassen, ordnen und teilen. OneNote spart Zeit, schafft Ordnung und macht Schluss mit dem Zettelchaos auf Ihrem Schreibtisch!

Inhalte:

- Notizbücher, Abschnitte und Seiten erstellen und gestalten
- Effizient Informationen sammeln und organisieren
- Inhalte mit anderen teilen und gemeinsam bearbeiten
- Tipps für den mobilen Einsatz und für die Verknüpfung mit anderen Programmen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Lust auf digitale Ordnung.

28.02.26 | W26-5D250
1x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr
48,80 € / 41,60 € (8 U-Std)
Gregor Mair

Tast Schreiben am Computer in nur sechs Stunden lernen

Bildungszeit

Das System für beschleunigte Lehr- und Lernmethoden basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung. Das gesamte Tastaturfeld wird zunächst mental über Farben und Bilder erschlossen. Im zweiten Teil jedes Lernabschnitts trainieren Sie praktisch am PC. Dabei werden alle Sinne angesprochen - ein Lernerlebnis der besonderen Art! Nach dem Kurs können Sie - 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 arbeiten alle mit vier Lernheften ("Computerschreiben in 4 Stunden"), die Sie zum Kurstermin für insgesamt 25,00 Euro von der Kursleiterin erhalten (bitte bar bezahlen).

16.10.25 | H25-5D260B
1x Do, 9:00 - 16:15 Uhr
56,80 € / 48,40 € (8 U-Std)
Katja Thal

14.03.26 | W26-5D260B
1x Sa, 9:00 - 16:15 Uhr
56,80 € / 48,40 € (8 U-Std)
Katja Thal



Effizientes Arbeiten im Büro mit Office 2024

Bildungszeit

In einer intensiven Woche lernen Sie das ganze Office-Paket kennen und nutzen. Sie erhalten außer Grundlagen viele Tipps für einen robusten und effizienten Office-Alltag. Die **Themen**:

Word:

- Zeichen- und Absatz-Formatierung
- effiziente Nutzung von Formatvorlagen
- Dokumentvorlagen
- Einfügen externer Inhalte (Bilder & Texte)
- Tabulatoren und Tabellen - auch zur Gestaltung komplizierter Layouts
- Arbeiten mit großen Dateien

Excel:

- alltagssichere und professionelle Tabellen anlegen
- Listen-Eingabe
- Tricks und Tipps zu Zahlenformaten
- Einsatz relativer und absoluter Adressierung
- wichtige Funktionen (Mathematik, Text, WENN-Funktion usw.)
- Sortieren & Filtern
- Auswahl und Erstellung passender Diagramme

PowerPoint:

- Sofort-Erstellung einer Dia-Schau
 - Designs und Layouts als Grundlage wirkungsvoller Präsentationen
 - Einfügen und Animation von Text und Objekten
 - mühelos Organigramme und ansprechende Grafiken erstellen
 - wahrnehmungspsychologische Grundlagen und professionelle Vortragstechniken
- Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse**



03.11.25 – 07.11.25 | H25-5D500B
5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
David Hable

09.02.26 – 13.02.26 | W26-5D500B
5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
David Hable

20.04.26 – 24.04.26 | F26-5D500B
5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
David Hable

20.07.26 – 24.07.26 | S26-5D500B
5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
David Hable



Microsoft Office 2024 Excel - Grundwissen

Bildungszeit

Excel ist eines der mächtigsten Tools für Berechnungen und Modellierungen. In diesem Kurs gehen Sie die ersten Schritte. Inhalte sind:

- Daten eingeben, verändern und löschen
- Eingabe wiederholen/automatisieren
- Formatieren von Zellen, Zeilen, Spalten und Zahlen
- Zeilen und Spalten einfügen, löschen, verschieben, kopieren, ein- und ausblenden
- Arbeiten mit Tabellen (Teilen, Ausschnitte, fixieren, Titel, Kommentare)
- Kalkulationsfunktionen (wichtige Alltagsformeln)

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

11.12.25 – 12.12.25 | H25-5D530B

Do und Fr, 9:00 - 16:15 Uhr
120,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)
David Hable

11.06.26 – 12.06.26 | F26-5D530B

Do und Fr, 9:00 - 16:15 Uhr
120,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)
David Hable

Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Bildungszeit

Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Pivot-Tabellen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen

Voraussetzung: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen.

25.03.26 – 27.03.26 | W26-5D550B

3 Tage 9:00 - 16:15 Uhr
177,40 € / keine Ermäßigung (24 U-Std)
Olaf Hartmann

Excel - Lösen komplexer Aufgabenstellungen

Bildungszeit

Anhand vielfältiger Beispielaufgaben erlernen Sie das effektive Arbeiten mit Excel. Sie haben die Möglichkeit, konkrete Aufgabenstellungen mitzubringen. Inhalte des Kurses sind:

- Vorgehensweise und Fehlerquellen
- effizientes Arbeiten durch sinnvollen Einsatz von Bezügen und Namen
- Logische Funktionen (WENN, UND, ODER)
- SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH
- ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, SUMMENPRODUKT
- Verschachtelte Formeln und Funktionen
- Zielwertsuche, Solver

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

12.10.26 – 14.10.26 | H26-5D550B

3 Tage 9:00 - 16:15 Uhr
177,40 € / keine Ermäßigung (24 U-Std)
Olaf Hartmann



Erfolgreich kommunizieren und planen mit Outlook

Bildungszeit

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine mühevolle Angelegenheit: Terminkalender führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, Aufgaben im Blick behalten und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen. Mit Outlook können Sie das unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche erledigen.

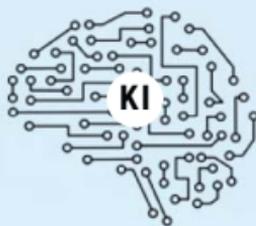
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

23.01.26 | W26-5D560B

1x Fr, 9:00 - 16:15 Uhr
56,80 € / keine Ermäßigung (8 U-Std)
Matthias Ristow

07.08.26 | S26-5D560B

1x Fr, 9:00 - 16:15 Uhr
56,80 € / keine Ermäßigung (8 U-Std)
Matthias Ristow



Generative KI in Beruf und Alltag einsetzen

Bildungszeit

Sie wollen generative KI nicht nur verstehen, sondern auch im Berufs- und Privatleben einsetzen? In diesem Kurs lernen Sie, moderne KI-Tools - Text, Bild und Video - gezielt zur Lösung von Alltags- und Arbeitsproblemen einzusetzen. Sie erhalten Kompetenzen für eine selbstbewusste und kreative Nutzung Künstlicher Intelligenz. Im Kurs erfahren Sie außerdem mehr über den Aufbau eigener Workflows mit KI-Agenten.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Offenheit für digitale Tools ist ausreichend.

19.11.25 – 21.11.25 | H25-5D6000

Mi bis Fr. 19.11-21.11.2025, 9:00 - 16:15 Uhr
177,40 € / 152,20 € (24 U-Std)

Dr. Thomas Hübsch

Effektive Nutzung von ChatGPT für das Berufsleben

Sie lernen, wie Sie ChatGPT für alltägliche Geschäftsaufgaben wie Texterstellung, E-Mail-Verwaltung, Terminplanung und Präsentationsvorbereitung nutzen können. Nach den Grundlagen vertiefen wir uns in praktische Anwendungen. Sie erhalten Einblicke in das Customizing, datenschutzrechtliche Aspekte und effektives Prompt Engineering. Sie lernen, wie Sie ihren persönlichen KI-Assistenten sicher und effektiv einsetzen können.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Keine Vorkenntnisse in Programmierung oder KI erforderlich!

13.01.26 – 15.01.26 | W26-5D610D

Di und Do, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs.cloud
48,80 € / 41,60 € (8 U-Std)

Jacob Armbruster

Künstliche Intelligenz (KI) - Die Revolution in der Arbeitswelt

Bildungszeit

Sie möchten Ihre KI-Kompetenzen für den Beruf erweitern und neue Lösungen mit digitalen Werkzeugen ausprobieren? Hier lernen Sie den sinnvollen Einsatz von KI-Tools wie z.B. ChatGPT oder Google Gemini und testen dies mit dem PC, Laptop oder Smartphone. Kursinhalte sind KI-basierte Texterstellung, Foto- und Videobearbeitung, Recherchen, Übersetzungen und Präsentationen, aber auch zielgruppengerechter Content sowie ethische und rechtliche Fragen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen Laptop oder Smartphone mit.

Ein digitales Handout mit kommentierten KI-Linktipps ist für 3,00 Euro beim Kursleiter erhältlich.

02.03.26 – 03.03.26 | W26-5D630B

Mo und Di, 9:00 - 16:15 Uhr
120,60 € / keine Ermäßigung (16 U-Std)
René C. Mannhold

KI-Tools für Marketing und kreatives Arbeiten

Erfahren Sie praxisnah, wie KI in der kreativen Medienproduktion und im Marketing eingesetzt wird - von der Erstellung einzigartiger Bilder und Videos bis hin zu ethischen Überlegungen in der KI-Kunst. Sie können modernste KI-Tools direkt ausprobieren. Wir erstellen gemeinsam ansprechende Social Media Posts und entwickeln Marketingkampagnen. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe von KI Ihre Kreativität auf ein neues Level heben können.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

28.04.26 – 30.04.26 | F26-5D630D

Di und Do, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs.cloud
48,80 € / 41,60 € (5 U-Std)
Jacob Armbruster



Python

Bildungszeit

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Konzepte der Programmierung kennen: Variablen, Datentypen, Bedingungen, Schleifen und Funktionen. Schritt für Schritt lernen Sie, einfache Programme selbst zu schreiben. Sie bearbeiten und analysieren CSV-Dateien, erstellen kleinere Werkzeuge wie ToDo-Listen, Stundenrechner oder Notizmanager und erhalten erste Einblicke in die Datenvisualisierung. Am Ende entwickeln Sie ein eigenes kleines Projekt, das direkt nutzbar ist.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

04.05.26 – 08.05.26 | F26-5F100B
5 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
220,00 € / keine Ermäßigung (30 U-Std)
Jonas Baltruschat

WordPress - Moderne Webseite selbst erstellen

Bildungszeit

WordPress ist eines der erfolgreichsten und verbreitetsten Systeme zur Verwaltung von Web-Inhalten (CMS). Egal, ob Sie stets aktuelle Bilder zeigen, bloggen oder Informationen zu vorher festgelegten Zeitpunkten geben möchten - WordPress erledigt dies und bietet Ihnen viel Spielraum für die Umsetzung Ihrer Ideen. Sie erlernen hier die Installation sowie die Grundlagen der Bedienung bis hin zu Administrationsaufgaben.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Dateiverwaltung, Internet und Webbrowsern.
Programmierkenntnisse sind vorteilhaft, aber kein Muss.

19.01.26 – 22.01.26 | W26-5F120B
4 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
187,40 € / keine Ermäßigung (24 U-Std)
Anja Morsch

24.08.26 – 27.08.26 | S26-5F120B
4 Tage 9:00 - 14:15 Uhr
187,40 € / keine Ermäßigung (24 U-Std)
Anja Morsch



Photoshop Elements

In diesem Kurs erlernen Sie anhand vieler Übungen die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung kennen. Themen sind u.a. das Nachschärfen und Weichzeichnen sowie das Anpassen von Helligkeit und Kontrast. Wir arbeiten mit Bildebenen und retuschieren die Bilder wo nötig. Sie erhalten ein ausführliches Skript als PDF-Datei zum Herunterladen aus dem Internet.

Voraussetzungen: Starten und Bedienen von Programmen unter Windows.

14.04.26 – 28.04.26 | F26-5F130
3x Di, 17:00 - 20:15 Uhr
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Bernd Kröger

Snapseed - Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Mit der kostenlosen App Snapseed können Sie Ihre Fotos direkt auf dem Handy oder Tablet professionell bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Ihre Bilder optimieren, Farben und Kontraste anpassen und kreative Effekte nutzen. Ob klassische Bildbearbeitung oder künstlerische Techniken wie Color Splash, Doppelbelichtung oder spannende Presets - Sie können ohne teure Software beeindruckende Ergebnisse erzielen. Der Kurs ist für Android- und iOS-Geräte (Smartphones & Tablets) geeignet, aber nicht für Computer.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet.

11.03.26 – 25.03.26 | W26-5F140
3x Mi, 17:00 - 20:15 Uhr
80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)
Andreas Velten





Bildbearbeitung mit Gimp - Die kostenlose Photoshop-Alternative

Gimp bietet beachtlich viele Funktionen zur Bearbeitung von Bildern: Retusche, Maskierung, Farb- und Kontrastkorrektur, Einfügen von Texten, geometrische Korrekturen, Zeichnen, die Arbeit mit Ebenen, 100 Filterfunktionen und vieles mehr. Lernen Sie den Umgang mit diesem kostenlosen Programm zur qualifizierten Bildbearbeitung kennen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

01.10.25 – 15.10.25 | H25-5F150

3x Mi, 17:00 - 20:15 Uhr

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Bernd Kröger



videobearbeitung mit iMovie für iPhone & iPad - Einsteigerkurs

Mit iMovie, der kostenlosen Videobearbeitungs-App von Apple, lassen sich ganz einfach professionelle Filme direkt auf dem iPhone oder iPad erstellen - auch ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie Videos schneiden, mit Effekten versehen und mit Musik oder Texten aufwerten.

Themen:

- Einführung in iMovie und die Benutzeroberfläche
- Videos schneiden, trimmen und Übergänge einfügen
- Texte, Titel und Untertitel gestalten
- Musik, Soundeffekte und Toneinstellungen nutzen
- Farbkorrekturen und weitere Anpassungen
- Videos exportieren und teilen

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Bitte mitbringen: Ihr iPhone oder iPad mit vorinstallierter iMovie-App, Ladegerät und eigene Videos zum Üben.

12.11.25 – 26.11.25 | H25-5F160

3x Mi, 17:00 - 20:15 Uhr

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

Andreas Velten

Drucksachen gestalten mit Affinity Publisher

Affinity Publisher ist ein Layoutprogramm, mit dem sich Dateien für Druck und digitale Medien professionell gestalten lassen. Die preisgünstige Software ist eine gute Alternative zu Adobe Indesign. Sie bekommen eine Einführung in den Funktionsumfang des Programms und lernen grundlegende Anwendungsmöglichkeiten kennen. Sie erlernen auch die Grundlagen von Typographie und Grafikdesign.

Voraussetzung: solide Computer- und Internet-Kenntnisse

02.06.26 – 16.06.26 | F26-5F170

3x Di, 17:00 - 20:15 Uhr

80,20 € / 69,40 € (12 U-Std)

N.N.



Ein Fotobuch erstellen

Fotobücher vom Urlaub oder der Familienfeier sind ideal, um unvergessliche Eindrücke ansprechend zu präsentieren. Wir arbeiten mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows, Mac oder Linux und legen gemeinsam ein Fotobuch an. Sie lernen auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung kennen. Wer auf einem Datenträger oder einem Laptop eigene Fotos mitbringt, kann gleich sein persönliches Fotobuch gestalten.

22.11.25 | H25-5F180

1x Sa, 9:00 - 16:00 Uhr

48,80 € / 41,60 € (8 U-Std)

Gregor Mair



Junge VHS



Karl Hildebrandt
Programmbereichsleitung

0331 289-4588

karl.hildebrandt@rathaus.potsdam.de



Peggy Lang
Verwaltung

0331 289-4578

peggy.lang@rathaus.potsdam.de

Babysitting-Kurs

(ab 14 Jahren)

In diesem Kurs lernst Du die Entwicklung eines Kindes kennen und erfährst, wie Du ein Baby oder Kleinkind gut versorgst und pflegst. Es geht um Unfallgefahren, Unfallverhütung und Kinderkrankheiten sowie Deine Rechte und Pflichten beim Babysitting.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Lieblingsbuch oder Spielzeug aus dem eigenem Kleinkindalter.

07.11.25 – 08.11.25 | H25-8AH10

Fr, 16:45 - 19:15 Uhr

Sa, 9:30 - 13:45 Uhr

28,00 € (8 U-Std)

Anna Harpke



Mathe für den 10. Klasse-Abschluss

(☺☺) Online-Ferienkurs

Ihr steht vor der Mathe-Prüfung am Ende des 10. Schuljahres? Im Kurs wiederholt Ihr u.a. mathematische Grundlagen, übt lineare und quadratische Gleichungen sowie Berechnungen am Dreieck. Prüfungsklausuren aus den Vorjahren helfen Euch im Kurs bei der optimalen Vorbereitung. So könnt Ihr offene Fragen klären und Wissen vertiefen.

02.02.26 – 06.02.26 | W26-8AL15D

Mo - Fr, 9:00 - 13:15 Uhr

vhs.cloud

122,00 € (25 U-Std)

Sophie Maliszewski

30.03.26 – 02.04.26 | W26-8AL25D

4 Tage 9:00 - 13:15 Uhr

vhs.cloud

99,00 € (20 U-Std)

Sophie Maliszewski

Gemeinsam kreativ - Nähen

Eltern-Kind-Kurs (ab 10 Jahren)

Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins Planen, Zuschneiden und Nähen. Das gemeinsame Arbeiten von Eltern und Kind steht im Vordergrund, wobei dennoch alle ihr eigenes Projekt verwirklichen können. Genäht werden Beutel, Stoffkörbchen, Kissen und vieles mehr.

Vor Kursbeginn gibt es eine Materialliste.

Pro Eltern-Kind-Paar ist eine Nähmaschine vorhanden. Es kann auch eine eigene Maschine mitgebracht werden.

Für Eltern fällt die volle, für Kinder eine ermäßigte Kursgebühr an - bitte melden Sie Kind und Elternteil als Teilnehmende an.

21.11.25 – 22.11.25 | H25-8BF10

Fr und Sa, 16:00 - 19:00 Uhr

36,80 € (8 U-Std)

Ines Walther

27.02.26 – 28.02.26 | W26-8BF10

Fr und Sa, 16:00 - 19:00 Uhr

36,80 € (8 U-Std)

Ines Walther



Jonglage & Co.

Ferienkurs (ab 10 Jahren)

In diesem Kurs bringen wir Dir die Grundlagen für das Jonglieren mit drei Bällen, Keulen und Ringen bei. Auch das Poi-Spinning, das von den Maori in Neuseeland stammt, steht auf dem Programm: Mit Bällen an einem Seil werden kunstvolle Figuren gespielt. Wir probieren es aus!

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Jonglierbälle, Keulen, Ringe oder Poi.

04.02.26 – 05.02.26 | W26-8CB10

Mi und Do, 10:00 - 13:15 Uhr

36,80 € (8 U-Std)

Sandro Bretag / Johanna Kohl



Fit für die Schule - Englisch A1

Ferienkurs (6. und 7. Klasse)

Du willst Dein Englisch für die Mittelstufe fit machen? Join us! Im Mittelpunkt stehen Beschreibungen von Personen und Tätigkeiten, Orts- und Zeitangaben, die Formulierung von Bitten und Wünschen sowie die Wiedergabe von Ereignissen. Die Grammatik lernst und übst Du ganz nebenbei, denn wir sprechen viel und nutzen vielfältige Materialien.

→ A1

27.10.25 – 30.10.25 | H25-8DA10

4 Tage 10:00 - 13:15 Uhr

63,00 € (16 U-Std)

Christian Lübke



Japanisch A1 - nicht nur für Manga-Fans

Ferienkurs (ab 12 Jahren)

Du interessierst Dich für Japan und Japanisch und findest die Schriftzeichen faszinierend? Hier lernst Du, Grußwörter und einfache Sätze zu sagen. Du erfährst, wie die Schrift funktioniert und kannst am Ende Deinen Namen schreiben. Wir sprechen auch über Mangas und Feste und sehen einen japanischen Film. Sei dabei!

→ A1

20.10.25 – 22.10.25 | H25-8DM10

3 Tage 10:00 - 13:15 Uhr

49,00 € (12 U-Std)

Natsuko Yamagishi

→ A1

02.02.26 – 04.02.26 | W26-8DM10

3 Tage 10:00 - 13:15 Uhr

49,00 € (12 U-Std)

Natsuko Yamagishi

Urban Sketching - Mit dem Skizzenbuch unterwegs

(ab 9 Jahren)

Bist Du bereit, mit dem Stift die Stadt zu erobern?

Mit Urban Sketching kannst Du leicht Dein zeichnerisches (Reise-)Tagebuch erschaffen - in Potsdam und überall sonst auf der Welt. Du übst das Sehen und Erfassen von Motiven und lernst verschiedene Kniffe kennen, um Deine Zeichnungen gekonnt und abwechslungsreich aussehen zu lassen.

Der Treffpunkt ist in der VHS (Foyer bei der Anmeldung).

30.05.26 | F26-8BD20

1x Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

vor Ort

31,50 € (7 U-Std)

Melanie Zimmermann

Was cookst Du? Japanische Küche

Ferienkurs

Sushi lässt Dein Herz höher schlagen und Du bist neugierig, was die japanische Küche sonst noch bietet? Dann komm mit auf eine Tour in die japanische Welt der Speisen - vom Planen, über den Einkauf und das Zubereiten hin zu einem festlichen, gemeinsamen Mahl. Dazu gibt es Einblicke in die Kultur und Sprache des Landes. So wirst Du Sushi nicht nur essen, sondern auch auf Japanisch schreiben können.

→ 9 bis 12 Jahre

27.10.25 – 28.10.25 | H25-8CF20

Mo und Di, 10:30 - 13:45 Uhr

Kinderküche Rosa-Luxemburg-Schule,
Burgstraße 23a

44,00 € (8 U-Std)

Natsuko Yamagishi

→ ab 13 Jahren

29.10.25 – 30.10.25 | H25-8CF30

Mi und Do, 10:30 - 13:45 Uhr

Kinderküche Rosa-Luxemburg-Schule,
Burgstraße 23a

44,00 € (8 U-Std)

Natsuko Yamagishi



Englisch für den 10.-Klasse-Abschluss: Mündliche Prüfung

Bereitet Euch hier auf den 10.-Klasse-Abschluss vor! An zwei Tagen trainieren wir die mündliche Prüfungssituation. Wir gehen die Aufgaben durch, wiederholen wichtige Redewendungen und festigen notwendigen Wortschatz. Schritt für Schritt gewinnt Ihr Sicherheit.

→ A2/B1

27.02.26 – 28.02.26 | W26-8DA20

Fr und Sa, 16:30 - 19:00 Uhr

28,00 € (8 U-Std)

Christian Lübke

Englisch für den 10.-Klasse-Abschluss: Schriftliche Prüfung

Ferienkurs

Vor Euch liegt die schriftliche Prüfung für den 10.-Klasse-Abschluss? Im Kurs trainiert Ihr alle Bereiche dafür: Hören, Schreiben und Lesen. Wir schauen uns wichtige Grammatik-Themen an und festigen Wortschatz. Außerdem erlernt Ihr Strategien, um die einzelnen Prüfungsteile gut zu bewältigen.

30.03.26 – 02.04.26 | W26-8DA25

Mo - Do, 9:00 - 13:15 Uhr

63,00 € (16 U-Std)

Christian Lübke

10-Finger-System - schnell gelernt

Ferienkurs (ab Klasse 5)

Wer beim Schreiben am PC das 10-Finger-System beherrscht, ist klar im Vorteil. In vier Lektionen lernt Ihr, die komplette PC-Tastatur blind zu bedienen. Die Methode basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung: Die Tastatur wird mental über Farben und Bilder erarbeitet. Dann geht es in die Anwendung.

Im Entgelt inbegriffen sind vier Lernhefte.

→ an zwei Vormittagen

02.02.26 – 03.02.26 | W26-8FD20

Mo und Di, 10:00 - 12:30 Uhr

52,60 € (6 U-Std)

Katja Thal

→ an zwei Nachmittagen

02.02.26 – 03.02.26 | W26-8FD25

Mo und Di, 13:15 - 15:45 Uhr

52,60 € (6 U-Std)

Katja Thal

Mathe für die 9. Klasse

((••)) Online Ferienkurs

Wir wiederholen in diesem Kurs u.a. Quadratwurzeln, quadratische Funktionen und Gleichungen, binomische Formeln, lineare Gleichungssysteme, Potenzen, Trigonometrie und Geometrie, Satz des Pythagoras usw. Auch Eure Themenwünsche werden berücksichtigt.

20.10.25 – 24.10.25 | H25-8AL05D

Mo - Fr, 9:00 - 13:15 Uhr

vhs.cloud

122,00 € (25 U-Std)

Sophie Maliszewski

Mathematik - Abiturvorbereitung

((••)) Online-Kurs

Du stehst kurz vor der Abi-Prüfung in Mathe? Wir wiederholen die Polynomdivision, Differential- und Integralrechnung, Kurvendiskussion, Extremwertaufgaben, Rekonstruktion von Funktionen sowie Logarithmen- und Exponentialgleichungen. Dafür werden auch frühere Prüfungsaufgaben genutzt. Der Kurs ist schultypenübergreifend und Du kannst eigene Themenwünsche einbringen.

12.02.26 – 26.03.26 | W26-8AL50D

7x Do, 18:00 - 20:30 Uhr

vhs.cloud

103,60 € (21 U-Std)

Sophie Maliszewski

Manga-Zeichnen

Ferienkurs (ab 8 Jahren)

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen des Manga-Zeichnens kennen. Du wirst Dich mit folgenden Inhalten beschäftigen: Charakterdesign, Paneelgestaltung, Tiere und Manga-Figuren, Bildgestaltung und ihre Möglichkeiten.

22.11.25 | H25-8BD30

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

27,60 € (6 U-Std)

Melanie Zimmermann



Kalligrafie trifft Handlettering

Ferienkurs (ab 10 Jahren)

Habt Ihr Spaß an schönen Buchstaben und Lust, das Schreiben mit dem Brush-Pen mal zu probieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Euch. Schritt für Schritt bekommt Ihr die Grundlagen gezeigt und lernt Eure Handschrift mit neuen Augen zu sehen. Am Ende entstehen individuell geschriebene Kunstwerke. **Das Material wird im Kurs gestellt; das Kursentgelt enthält eine Materialpauschale.**

29.10.25 – 30.10.25 | H25-8BD65

Mi und Do, 10:00 - 13:15 Uhr

41,80 € (8 U-Std)

Katja Tränkner

Werkstatt Malen und Zeichnen

Ferienkurs (ab 8 Jahren)

Wie fange ich Gesehenes ein? Wie bringe ich Menschen, Gebäude u.a. aufs Papier? In unserem Kurs werden Grundlagen erklärt und ausprobiert. Zunächst zeichnen und malen wir verschiedene Motive nach Vorlagen. Dann zeichnen wir von unserem Raum aus, was wir draußen sehen, und bringen Technik(en) und Kreativität zusammen. **Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Palette, Zeichenblock, Skizzenbuch, Bleistift, Fineliner, Radiergummi.**

20.10.25 – 22.10.25 | H25-8BD75

3 Tage 10:00 - 13:15 Uhr

61,80 € (12 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

Dein farbiger Linoldruck (ohne Presse)

Ferienkurs (ab 10 Jahren)

Du lernst und probierst unter Anleitung, was bei der Motivgestaltung und beim Linolschnitt zu beachten ist. Du kannst vorgefertigte Motive verwenden, Fabeltiere drucken oder eigene Bildideen umsetzen. Am Ende gehst Du mit Deinen Drucken auf Stoff, einem Beutel, einem T-Shirt oder Papier nach Hause. **Bitte mitbringen: Schürze oder Maler-Kleidung und ein einfarbiges T-Shirt zum Bedrucken mit Stofffarbe.**

Das Kursentgelt enthält eine Pauschale für Materialkosten.

21.10.25 | H25-8BD80

1x Di, 13:30 - 16:45 Uhr

23,40 € (4 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

Porträtmalerei

Ferienkurs (ab 14 Jahren)

Die Gesichtsproportionen des Menschen sind weitgehend symmetrisch, individuell jedoch unterschiedlich. Im ersten Teil des Kurses werden wir die Proportionen in der Frontalansicht zeichnen sowie für den zweiten Teil des Kurses eine farbige Grundierung vorbereiten. Ihr könnt ein Porträt, zum Beispiel von einem Idol, oder ein Selbstporträt anfertigen.

Bitte bringt Folgendes mit: ein Wunschfoto (auf A4 vergrößert) oder einen kleinen Spiegel; Malpappe 30x30 o. 40x40 cm; Acrylfarben, Bleistifte, Kohle, Radierer, Lineal, Anspitzer, Palette, Pinsel, Skizzenpapier oder Skizzenbuch.

02.02.26 – 03.02.26 | W26-8BD90

Mo und Di, 10:00 - 13:15 Uhr

36,80 € (8 U-Std)

Ilka Zofia Neumann

Starke Kinder - Selbstbehauptung und Resilienz

Ferienkurs (8 bis 12 Jahre)

Im Selbstbehauptungs- und Resilienztraining nach CHAROOT lernst Du, Herausforderungen mit Selbstbewusstsein und Gelassenheit zu meistern. Bleibe in konfliktreichen Situationen ruhig und werde stark gegen Mobbing.

Gemütliche Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug und Verpflegung bitte mitbringen.

21.10.25 | H25-8CA40

1x Di, 10:00 - 15:00 Uhr

27,60 € (6 U-Std)

Natalie Simon-Robbins

24.01.26 | W26-8CA40

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

27,60 € (6 U-Std)

Natalie Simon-Robbins

09.05.26 | F26-8CA40

1x Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

27,60 € (6 U-Std)

Natalie Simon-Robbins

31.03.26 | W26-8CA45

1x Di, 10:00 - 15:00 Uhr

27,60 € (6 U-Std)

Natalie Simon-Robbins



Motivation und Potenzialentfaltung

Ferienkurs (ab 12 Jahren)

In diesem Kurs lernst Du mit der CHAROOT-Methode Strategien kennen, die Dein Potenzial entfalten, um schulische und private Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern: Motivation steigern, Stärken entfalten, Ziele erreichen, „Lernen lernen“. Entdecke, was in Dir steckt!

Bitte Schreibzeug und Verpflegung mitbringen.

22.10.25 | H25-8CA50

1x Mi, 13:00 - 17:15 Uhr

23,00 € (5 U-Std)

Natalie Simon-Robbins

01.04.26 | W26-8CA50

1x Mi, 13:00 - 17:15 Uhr

23,00 € (5 U-Std)

Natalie Simon-Robbins



Stark & selbstbewusst - Mädchenkurs

Ferienkurs (10 bis 13 Jahre)

In diesem Kurs dreht sich alles darum, wie Du Dich sicherer fühlst und besser behaupten kannst - in der Schule, im Alltag und auch im Kontakt mit Erwachsenen. Zum Programm gehören mentales Training, Übungen zu Körpersprache, Mimik, Stimme und vieles mehr. Sei gespannt auf neue, positive Erfahrungen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stift und Papier sowie ein Snack für die Pause.

29.11.25 | H25-8CB30

1x Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

23,00 € (5 U-Std)

Natascha Griesinger

05.02.26 | W26-8CB30

1x Do, 10:00 - 14:00 Uhr

23,00 € (5 U-Std)

Natascha Griesinger

English for real life (A1/A2)

Ferienkurs (ab 12 Jahren)

Du willst Englisch im Alltag sicher anwenden? In diesem Kurs übst Du das Telefonieren, Einkaufen, Small Talk & Schreiben von E-Mails oder Einladungen - alles mit Spaß und ohne Druck. Wiederhole die Grammatik, die Du wirklich brauchst, und gewinne Vertrauen beim Schreiben und Reden!

→ **A1/A2**

07.04.26 – 09.04.26 | W26-8DA05

3 Tage 10:00 - 14:15 Uhr

59,50 € (15 U-Std)

Aileen Gerloff

Geförderte Kursteilnahme:

Ermäßigungen:

Die Kursentgelte der Jungen VHS sind um 15 Prozent ermäßigt. Aus sozialen Gründen werden Ermäßigungen in Höhe von 65 Prozent gewährt (auf das volle Entgelt) gemäß VHS-Entgeltordnung. Mit der VHS-Card (ausgestellt auf die teilnehmende Person) gibt es eine Ermäßigung von 25 Prozent auf die Kursgebühr.



Geförderte Kursteilnahme:

Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren) können sich im Bedarfsfall Kurse über das AWO Büro KINDER(ar)MUT finanzieren lassen.

Beratung & Kontakt:

<https://buero-kindermut.de>

AWO Büro
KINDER(ar)MUT



Integration

Deutsch als Fremdsprache



Anja Hendel

Programmbereichsleitung

0331 289-4564
anja.hendel@
rathaus.potsdam.de



Anda Wegener

Koordination Integrationskurse

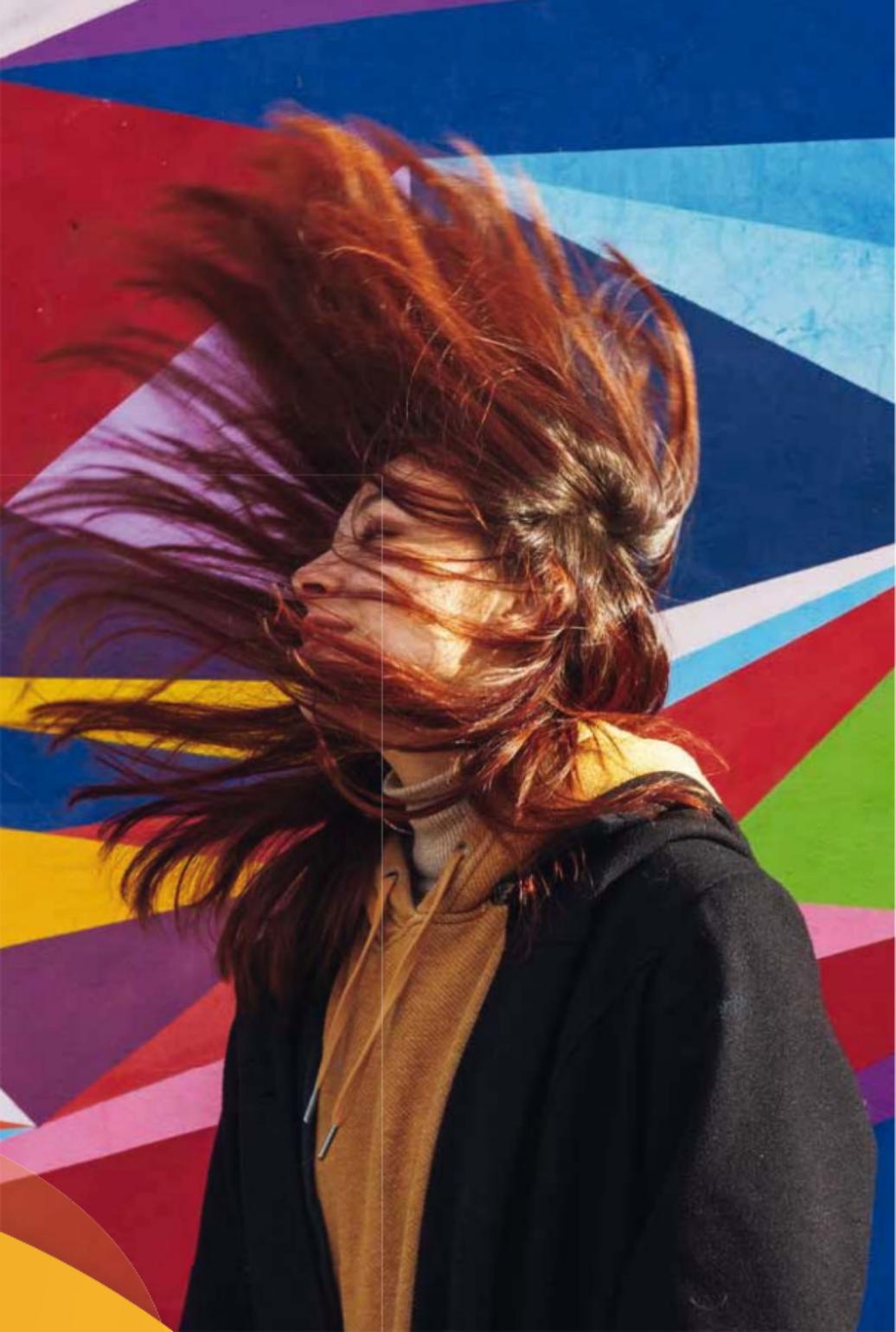
0331 289-4577
anda.wegener@
rathaus.potsdam.de



Olga Remek

Lernwerkstatt Deutsch

0331 289-4576
olga.remek@
rathaus.potsdam.de



INTEGRATIONS- UND BERUFSSPRACHKURSE

Diese Kurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Für diese Kurse müssen Sie sich persönlich anmelden. Bitte vereinbaren Sie dafür telefonisch oder per Mail einen Termin.

Zum Termin bringen Sie bitte folgende Dokumente mit:

- Berechtigung oder Verpflichtung zum Kurs
- Zertifikate von Deutschprüfungen
- Pass
- Bescheide über den Erhalt von Leistungen (Jobcenter, Sozialamt, Wohngeld?)
- Ihre Bankverbindung (z.B. für die Rückzahlung von Fahrkosten nach dem Kurs)

Wir informieren Sie gern telefonisch oder per Mail über die aktuellen Kurse und Einstufungstermine.

**Integrationskurse werden das ganze Jahr über geplant.
Aktuelle Angebote finden Sie auf
vhs.potsdam.de**

**Integration courses are planned throughout the year.
You can find current offers at
vhs.potsdam.de**



Informationen zu Kursen und Kursanmeldungen
vhs-deutschkurse@rathaus.potsdam.de

Deutsch B2 berufsbezogen

In diesem Kurs bereiten Sie sich auf die sprachlichen Anforderungen in einer Ausbildung oder im Arbeitsalltag vor. Ziel ist das Sprachniveau B2.

Nur für Teilnehmende mit einer Berechtigung vom BAMF, Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Der Kurs wird gefördert vom BMAS (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) und BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

→ B2

22.09.25 – 19.01.26 | H25-4S435
80 Tage 8:30 - 13:00 Uhr
1.024,00 € (400 U-Std)
Eigenanteil für Beschäftigte
Lucia Garcia Vargas

Deutsch C1 für Mediziner*innen

Dieser Vorbereitungskurs auf die Fachsprachprüfung (FSP) richtet sich an Migrant*innen, die im Heimatland ein Studium der Medizin abgeschlossen haben, über ein anerkanntes B2-Zertifikat verfügen und im Land Brandenburg den Antrag auf Approbation gestellt haben. Sie trainieren die Berufssprache, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag in der Klinik oder in der Praxis benötigen. Unser vom BAMF geförderter, berufsbezogener Vorbereitungskurs hilft Ihnen gezielt dabei, sich sprachlich und fachlich auf die Fachsprachprüfung in Humanmedizin vorzubereiten.

(unter Vorbehalt der Förderung)
Nur für Teilnehmende mit einer Berechtigung vom BAMF, Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Der Kurs wird gefördert vom BMAS (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) und BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

→ C1

26.01.26 – 26.08.26 | W26-4S540
120 Tage 8:30 - 12:45 Uhr
1.536,00 € (600 U-Std)
Eigenanteil für Beschäftigte
Nicole Oppermann / Dr. Rolf Lahr-Eigen



Deutsch A1

Der Kurs richtet sich an alle, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. In zwei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER).

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ **A1.2**

01.10.25 – 17.12.25 | H25-4W102
12x Mi, 9x Fr
265,30 € / 227,50 € (63 U-Std)
Marion Friebe

→ **A1.1**

15.09.25 – 10.12.25 | H25-4W104
11x Mo, 11x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
277,60 € / 238,00 € (66 U-Std)
Ira Diedrich

→ **A1.2**

12.01.26 – 25.03.26 | W26-4W104
10x Mo, 10x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
253,00 € / 217,00 € (60 U-Std)
Ira Diedrich

→ **A1.1**

12.01.26 – 25.03.26 | W26-4W106
10x Mo, 10x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
253,00 € / 217,00 € (60 U-Std)
N.N.

→ **A1.2**

13.04.26 – 01.07.26 | F26-4W106
11x Mo, 12x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
289,90 € / 248,50 € (69 U-Std)
N.N.

→ **A1.1**

13.04.26 – 01.07.26 | F26-4W108
11x Mo, 12x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
289,90 € / 248,50 € (69 U-Std)
Julia Moeller

Deutsch A2

Der Kurs richtet sich an alle, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. In zwei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprache (GER).

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ **A2.2**

11.09.25 – 11.12.25 | H25-4W202
12x Do, 11x Di, 18:00 - 20:30 Uhr
289,90 € / 248,50 € (69 U-Std)
Claudia Sturm

→ **A2.1**

15.09.25 – 09.12.25 | H25-4W204
11x Mo, 11x Di, 18:00 - 20:30 Uhr
277,60 € / 238,00 € (66 U-Std)
Natalia Zajaczek

→ **A2.2**

12.01.26 – 24.03.26 | W26-4W204
10x Mo, 10x Di, 18:00 - 20:30 Uhr
253,00 € / 217,00 € (60 U-Std)
Natalia Zajaczek

→ **A2.1**

14.01.26 – 20.03.26 | W26-4W212
10x Mi, 10x Fr, 18:00 - 20:30 Uhr
253,00 € / 217,00 € (60 U-Std)
Marion Friebe

→ **A2.2**

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4W212
12x Mi, 9x Fr, 18:00 - 20:30 Uhr
265,30 € / 227,50 € (63 U-Std)
Marion Friebe

→ **A2.1**

15.04.26 – 01.07.26 | F26-4W215
12x Mi, 10x Mo, 18:00 - 20:30 Uhr
277,60 € / 238,00 € (66 U-Std)
Ira Diedrich



Deutsch B1

Der Kurs richtet sich an alle, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. In zwei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprache (GER).

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ B1.2

15.09.25 – 10.12.25 | H25-4W301
11x Mo, 11x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Tatjana Rhode

→ B1.1

15.09.25 – 10.12.25 | H25-4W305
11x Mo, 11x Mi, 15:00 - 17:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Julia Moeller

→ B1.2

12.01.26 – 25.03.26 | W26-4W305
10x Mo, 10x Mi, 15:00 - 17:30 Uhr
265,00 € / 227,20 € (60 U-Std)
Julia Moeller

→ B1.1

13.01.26 – 26.03.26 | W26-4W310
10x Di, 10x Do, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (60 U-Std)
Claudia Sturm

→ B1.2

14.04.26 – 02.07.26 | F26-4W310
11x Di, 11x Do, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Claudia Sturm

→ B1.1

13.04.26 – 30.06.26 | F26-4W320
11x Mo, 11x Di, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Natalia Zajaczek



Deutsch B1/B2 am Vormittag

Sie benötigen Vorkenntnisse auf dem Niveau B1. In diesem Kurs wiederholen und erweitern Sie Ihre Grammatikkenntnisse und Ihren Wortschatz. So schaffen Sie im Folgekurs den großen Sprung von B1 zu B2.

Der Kurs wird ab September 2025 auf der Stufe B2.1 fortgesetzt.

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ B1/B2

13.04.26 – 29.06.26 | F26-4W321
10x Mo, 10x Mi, 8:30 - 12:00 Uhr
333,80 € / 285,90 € (80 U-Std)
Sabine Wiedemann





Deutsch B2

Der Kurs richtet sich an alle, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. In zwei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprache.

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ B2.2

16.09.25 – 11.12.25 | H25-4W401
11x Di, 11x Do, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Lothar Friedrich

→ B2.1

15.09.25 – 10.12.25 | H25-4W404
11x Mo, 11x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Julia Moeller

→ B2.2

12.01.26 – 25.03.26 | W26-4W404
10x Mo, 10x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
265,00 € / 227,20 € (60 U-Std)
Julia Moeller

→ B2.1

13.01.26 – 26.03.26 | W26-4W405
10x Di, 10x Do, 18:00 - 20:30 Uhr
265,00 € / 227,20 € (60 U-Std)
Lothar Friedrich

→ B2.2

14.04.26 – 02.07.26 | F26-4W405
11x Di, 11x Do, 18:00 - 20:30 Uhr
290,80 € / 249,20 € (66 U-Std)
Lothar Friedrich

→ B2.1

13.04.26 – 01.07.26 | F26-4W414
11x Mo, 12x Mi, 15:00 - 17:30 Uhr
303,70 € / 260,20 € (69 U-Std)
Julia Moeller

Deutsch B2 am Vormittag

Sie möchten ein Studium aufnehmen, brauchen Deutsch für Ihre Arbeit oder möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Bei entsprechendem Leistungsniveau können Sie am Ende des Kurses die B2-Prüfung ablegen.

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler. Eine Förderung durch das BAMF ist hier nicht möglich.

→ B2.1

15.09.25 – 10.12.25 | H25-4W421
10x Mo, 10x Mi, 8:30 - 12:00 Uhr
351,00 € / 300,60 € (80 U-Std)
Sabine Wiedemann

→ B2.2

07.01.26 – 25.03.26 | W26-4W421
11x Mi, 9x Mo, 8:30 - 12:00 Uhr
351,00 € / 300,60 € (80 U-Std)
Sabine Wiedemann

Deutsch B2/C1 Grammatik praktisch - Richtig schreiben und sprechen

((••)) Online-Kurs

In diesem Kurs arbeiten Sie an Ihrer Grammatik und trainieren korrektes Schreiben und Sprechen. Ihre erfahrene Kursleiterin gibt Ihnen individuelles Feedback zu Ihren schriftlichen wie mündlichen Kenntnissen. Zusätzlich zu den drei wöchentlichen Unterrichtsstunden in der Webkonferenz sollten Sie weitere drei Stunden für Ihr Selbststudium einplanen, um optimal von diesem Kurs zu profitieren.

→ B2/C1

24.09.25 – 17.12.25 | H25-4W423D
12x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
226,60 € / 194,20 € (36 U-Std)
Sandra Bakker

→ B2/C1

04.03.26 – 03.06.26 | W26-4W423D
12x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
226,60 € / 194,20 € (36 U-Std)
Sandra Bakker





Deutsch C1

(☺☺) Online-Kurs

Sie möchten effektiv und flexibel Ihre Deutschkenntnisse mit dem Ziel C1 erweitern? Sie trainieren hier Ihre Kompetenz im Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. Die erfahrene Kursleiterin gibt Ihnen individuelles Feedback. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden sollten Sie weitere drei Stunden für Ihr Selbststudium einplanen.

→ C1.1

22.09.25 – 24.11.25 | H25-4W510D
9x Mo, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
171,70 € / 147,40 € (27 U-Std)
Sandra Bakker

→ C1.2

01.12.25 – 09.02.26 | H25-4W511D
9x Mo, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
171,70 € / 147,40 € (27 U-Std)
Sandra Bakker

→ C1.3

23.02.26 – 04.05.26 | W26-4W511D
9x Mo, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
171,70 € / 147,40 € (27 U-Std)
Sandra Bakker

→ C1.4

11.05.26 – 13.07.26 | F26-4W511D
9x Mo, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
171,70 € / 147,40 € (27 U-Std)
Sandra Bakker



Deutsch C1 am Vormittag

Sie möchten ein Studium aufnehmen, brauchen Deutsch für Ihre Arbeit oder möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. In vier Modulen erreichen Sie das Niveau C1.

→ C1.1

02.03.26 – 17.03.26 | W26-4W521
10 Tage 8:30 - 12:00 Uhr
259,00 € / 221,80 € (40 U-Std)
Sophie Lahr-Eigen

→ C1.2

13.04.26 – 28.04.26 | F26-4W522
10 Tage 8:30 - 12:00 Uhr
259,00 € / 221,80 € (40 U-Std)
Sophie Lahr-Eigen

→ C1.3

29.04.26 – 18.05.26 | F26-4W523
10 Tage 8:30 - 12:00 Uhr
259,00 € / 221,80 € (40 U-Std)
Sophie Lahr-Eigen

→ C1.4

19.05.26 – 04.06.26 | F26-4W524
10 Tage
259,00 € / 221,80 € (40 U-Std)
Sophie Lahr-Eigen

Online Deutsch C1 Schreibtraining

Sie möchten Ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit auf Deutsch weiterentwickeln? Unser zweistufiger Schreibkurs auf C1-Niveau begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Sicherheit und Präzision im Schreiben. Beide Stufen sind auch einzeln buchbar. Zusätzlich zur Arbeit in der Webkonferenz (drei Unterrichtsstunden) müssen Sie mindestens eine Unterrichtsstunde pro Woche für betreutes Selbststudium einplanen. Dafür bekommen Sie zwischen den Terminen Schreibaufgaben für zu Hause. Von der Kursleiterin erhalten Sie ein ausführliches Feedback.

→ C1

14.01.26 – 18.02.26 | W26-4W525D
6x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
152,80 € / 131,20 € (18 U-Std)
Sandra Bakker

→ C1

10.06.26 – 15.07.26 | F26-4W525D
6x Mi, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs.cloud
152,80 € / 131,20 € (18 U-Std)
Sandra Bakker



DEUTSCH-TESTS UND ZERTIFIKATE

Einbürgerung

Mit dem **Zertifikat Deutsch (ZD) B1** erfolgt der Nachweis der Sprachkompetenz.

Prüfungstermine für externe Interessierte: 19.09.2025 / Januar 2026

Nach Terminen mit Restplätzen für interne Prüfungen fragen Sie bitte per Mail oder telefonisch nach.

Prüfungsgebühr: 160,00 EUR (ab 5 Teilnehmenden), Modelltest unter www.telc.net

Anmeldung: bis 7 Wochen vor der Prüfung

Der Einbürgerungstest überprüft staatsbürgerkundliches Grundwissen sowie Kenntnisse zu Werten unserer Verfassung.

Prüfungstermine (zwei bis drei Gruppen pro Termin):

18.09.25 / 23.10.25 / 27.11.25 / 08.01.26 / 12.02.26 / 12.03.26 /

16.04.26 / 21.05.26 / 25.06.26 / 23.07.26 / 20.08.26

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR, Fragenkatalog im Integrationsportal unter: www.bamf.de

Anmeldung: nur online über vhs.potsdam.de; es wird immer nur der nächste verfügbare Termin freigeschaltet

Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ) sowie Prüfungen Berufssprachkurse (DTB)

Nur für vom **BAMF** geförderte Teilnehmende an **BAMF-Kursen der VHS Potsdam**

Die Anmeldung erfolgt im Rahmen des Kursbesuchs.

B2 – telc – Prüfung

Aus Kapazitätsgründen können wir diese Prüfungen zunächst nur für Teilnehmende unserer B2-Kurse anbieten. Nach verfügbaren Restplätzen können Sie gern telefonisch oder per Mail anfragen.

Prüfungsgebühr: 160,00 EUR (ab 5 Teilnehmenden)

Anmeldung: bis 7 Wochen vor der Prüfung, zunächst nur für interne Teilnehmende





Eine neue Sprache lernt man am besten
im Gespräch mit anderen Menschen.



Auf diesem Grundsatz beruht die Arbeit der Lernwerkstatt Deutsch. In Zweier-Teams oder in Kleingruppen unterstützen wir Migrant*innen beim Deutschlernen. Dafür vermitteln und unterstützen wir auch Partnerschaften zwischen Ehrenamtlichen und Menschen, die Deutsch lernen möchten – unabhängig von Aufenthaltsstatus und Vorbildung. Vor allem die Teilnehmenden unserer Deutschkurse erhalten so Hilfe über den Unterricht hinaus.

In der Lernwerkstatt lernen und üben die Teilnehmenden das, was Sie im Alltag, in der Ausbildung oder im Beruf benötigen und bereiten sich auf Wunsch auch gezielt auf die angestrebte Sprachprüfung vor. Die Betreuung erfolgt nach dem Motto „Deutsch lernen, wie Du es brauchst“. Neben den Räumlichkeiten bieten wir Lernmaterial und Beratung an.

Kontakt:

Olga Remek • 0331 289-4576 • olga.remek@rathaus.potsdam.de

A photograph of two people, a woman on the left and a man on the right, standing against a white background. The woman has short blonde hair and wears glasses and a grey hoodie. The man has dark skin and wears a colorful striped shirt. Both are smiling and holding blue, cloud-shaped signs with white text.

„Ich bin in der
Lernwerkstatt um andere
Menschen kennenzulernen
die aus einer anderen
Kultur kommen.“
Hans Lammert-Hartmann

„Ich möchte
Deutsch lernen, weil ich in
Deutschland arbeiten werde.
Meine Familie lebt in Deutschland
seit 46 Jahren und
ich will bei ihnen sein.“
Herve Gaer Tobou Kouam

AKTIV WERDEN

als Lernbegleiter*in
in der Lernwerkstatt Deutsch

IM EHRENAMT

finden Sie erfüllende Begegnungen,
eine sinnstiftende Tätigkeit,
neue Perspektiven
u.v.m.

Kontakt: olga.remek@rathaus.potsdam.de / 0331 289-4576



Grundbildung



Karl Hildebrandt
Programmbereichsleitung
Grundbildung

0331 289-4588
karl.hildebrandt@
rathaus.potsdam.de



Franziska Tempel
Projektleitung
Grundbildungszentrum

0331 289-4574
franziska.tempel@
rathaus.potsdam.de



Katrin Benndorf
Projektassistentin
Grundbildungszentrum

0331 289-4574
katrin.benndorf@
rathaus.potsdam.de





Grundbildung – Teilhabe erleben

Was ist Grundbildung?

Einen Text lesen. Eine Nachricht schreiben. Die Grundrechenarten anwenden. Einen Computer bedienen. Das sind unverzichtbare Fähigkeiten, im Alltag ebenso wie im Beruf.

Mit Grundbildung sind Kenntnisse und Fähigkeiten gemeint, die ein Mensch braucht, um in unserer Gesellschaft teilhaben zu können. Der Begriff geht über die reine Alphabetisierung, die sich auf Lese- und Schreibkompetenzen bezieht, hinaus. Grundbildung umfasst auch mathematische, finanzielle und digitale Kompetenzen, Allgemeinbildung, Methoden- und Gesundheitskompetenz sowie soziale und kommunikative Kompetenzen.

Für viele Menschen sind solche Kompetenzen aus verschiedenen Gründen aber nicht selbstverständlich. So gibt es in Deutschland rund 6,2 Millionen Erwachsene, die nicht ausreichend lesen und schreiben können.

Doch es gibt Wege, dies zu ändern – zum Beispiel an der Volkshochschule.

Lesen, Schreiben, Rechnen lernen? Wir unterstützen Sie!

Die Potsdamer Volkshochschule mit ihrem Programmbereich Grundbildung und dem Grundbildungszentrum bietet Menschen zahlreiche Lern- und Unterstützungsangebote, um Basiskompetenzen zu erwerben.

Zu diesen Angeboten gehören **Beratung, Grundbildungskurse, offene Lerncafés** oder **digitale Lernmöglichkeiten** wie über das vhs-Lernportal.

Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesellschaft. Gemeinsam gehen wir Schritte dorthin.

Lernen in Wohlfühlatmosphäre

Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere qualifizierten Kursleiter*innen vermitteln die Lerninhalte praxisnah und anwendungsbezogen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Lernenden. Dabei bieten sich auch Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Kursteilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen.

FÖRDERHINWEIS

Vorhabensbezeichnung:

Alphabetisierung und Grundbildung von Erwachsenen im Land Brandenburg

Ziele und (erwartete) Ergebnisse:

Das Grundbildungszentrum und die Grundbildungskurse nehmen Aufgaben zur Unterstützung der Alphabetisierung und Grundbildung in Potsdam wahr. Ziel ist die Reduzierung der gering literatisierten Erwachsenen und die Verbesserung erwerbsbezogener Kompetenzen durch den Ausgleich von Grundbildungsdefiziten. Die Vermittlung von grundlegenden Lese- und Schreibkompetenzen soll den Zugang zum lebenslangen Lernen fördern.

Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Brandenburg.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



GRUNDBILDUNGSKURSE

Die Kurse richten sich an deutschsprachige Erwachsene (ab 16 Jahren), die in Brandenburg leben. Menschen, für die Deutsch nicht die Erstsprache ist, müssen für die Teilnahme Deutsch im Sprechen und Hörverstehen mindestens auf Niveaustufe B1 beherrschen.



Wir bieten Grundbildungskurse zu folgenden Themen:

- Lesen und Schreiben von Anfang an
- Besser lesen und schreiben
- Rechnen / Mathe auf Schritt und Tritt
- Arbeit und Finanzen / Finanzielle Grundbildung
- Fit mit Computer und Internet
- Englisch von Anfang an
- Berufseinstieg leichtgemacht

Eine Anmeldung zu den kostenlosen Kursen ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Die meisten Kurse starten Mitte September 2025. Das Kursangebot wird 2026, unter Vorbehalt der Förderung, fortgeführt.

Sie möchten mehr erfahren über unsere Grundbildungskurse oder teilnehmen? Sprechen Sie uns gern an!

Kontakt

Karl Hildebrandt

0331 289-4588

karl.hildebrandt@rathaus.potsdam.de

Lesen und Schreiben von Anfang an

Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs. Sie haben lesen und schreiben gelernt. Sie können schon Buchstaben und einzelne Wörter schreiben, sind sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Hier können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen. Der Kurseinstieg ist laufend möglich.

16.09.25 – 16.12.25 | H25-7A100

13x Di, 14:45 - 17:15 Uhr

entgeltfrei (39 U-Std)

N.N.

17.09.25 – 17.12.25 | H25-7A105

13x Mi, 11:00 - 12:30 Uhr

Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5

entgeltfrei (26 U-Std)

N.N.

Besser lesen und schreiben

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen. Hier können Sie das korrekte Schreiben von Fremdwörtern, Sätzen und Texten trainieren und in Ihrem eigenen Tempo lernen. Der Kurseinstieg ist laufend möglich.

18.09.25 – 18.12.25 | H25-7A200

13x Do, 14:45 - 17:15 Uhr

entgeltfrei (39 U-Std)

N.N.

17.09.25 – 17.12.25 | H25-7A205

13x Mi, 9:00 - 10:30 Uhr

Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5

entgeltfrei (26 U-Std)

N.N.

16.09.25 – 16.12.25 | H25-7A210

13x Di, 14:00 - 16:30 Uhr

AWO EkiZ, Röhrenstraße 6

entgeltfrei (39 U-Std)

N.N.

Zusätzliche Kurse oder Kurstermine werden auf [vhs.potsdam.de](https://www.vhs.potsdam.de) bekannt gegeben.



Mathe auf Schritt und Tritt

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben. Sie werden darin gestärkt, Verantwortung für Ihre Lebensgestaltung zu übernehmen und üben alltagsbezogenes Rechnen sowie den Umgang mit Finanzen. Hier können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen. Der Kurseinstieg ist laufend möglich.

→ Einstiegskurs

18.09.25 – 18.12.25 | H25-7C200
13x Do, 9:00 - 10:30 Uhr
Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

→ Aufbaukurs

18.09.25 – 18.12.25 | H25-7C210
13x Do, 11:00 - 12:30 Uhr
Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

Englisch von Anfang an

Dieser Kurs ist für Menschen, denen das Lernen schwerfällt. In diesem Kurs lernen Sie ganz leicht und verständlich erste Grundlagen der englischen Sprache. Sie lernen auch, was englische Begriffe in unserer Alltagssprache bedeuten und wie man sie verwendet.

15.09.25 – 15.12.25 | H25-7C300
13x Mo, 13:30 - 15:00 Uhr
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

19.09.25 – 19.12.25 | H25-7C302
13x Fr, 13:00 - 14:30 Uhr
Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

Fit mit Computer und Internet

Dieser Kurs ist für Menschen, denen das Lernen schwerfällt. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Benutzung von Computern, Smartphones und Internet. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Sie können individuell und in Ihrem Tempo lernen.

15.09.25 – 15.12.25 | H25-7C310
13x Mo, 15:30 - 17:45 Uhr
entgeltfrei (39 U-Std)
N.N.

15.09.25 – 15.12.25 | H25-7C312
13x Mo, 10:30 - 12:00 Uhr
Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

18.09.25 – 18.12.25 | H25-7C315
13x Do, 11:00 - 13:15 Uhr
Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28
entgeltfrei (39 U-Std)
N.N.

17.09.25 – 17.12.25 | H25-7C325
13x Mi, 16:00 - 17:30 Uhr
AWO EkiZ, Röhrenstraße 6
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

Berufseinstieg leicht gemacht

Dieser Kurs unterstützt Lernende bei der Vorbereitung und Bewerbung für den (ersten) Arbeitsmarkt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben, Rechnen oder anderen Grundfertigkeiten haben. Praktische Trainingsaufgaben in entspannter Lernumgebung tragen zum Gelingen bei. Der Kurseinstieg ist laufend möglich.

16.09.25 – 16.12.25 | H25-7D405
13x Di, 9:00 - 10:30 Uhr
Oberlin Werkstätten, Hermannswerder 5
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.

17.09.25 – 17.12.25 | H25-7D410
13x Mi, 13:00 - 14:30 Uhr
entgeltfrei (26 U-Std)
N.N.



Grundbildungszentrum

GRUNDBILDUNGSZENTRUM

Besser lesen, schreiben und rechnen

10 Jahre GBZ

Wir schreiben Zukunft



→ Mit aktuellen Beiträgen

Das **Grundbildungszentrum der Volkshochschule** bietet Beratung, Information und Vernetzung zum Thema Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener.

Beratung

Wir beraten Sie zu Lernangeboten in Potsdam und geben Ihnen Tipps, wie Sie das Lesen, Schreiben und Rechnen trainieren und erlernen können. Wenn Sie wissen möchten, welches Alpha-Level Sie haben, führen wir gern eine kostenlose Diagnostik durch. Unsere aktuellen Beratungszeiten und Standorte finden Sie auf unserer Webseite.

Information / Schulungen

Wir informieren Sie über alle Fragen rund um Lese- und Schreibschwierigkeiten bei Erwachsenen. Dazu bieten wir Ihnen drei kostenfreie Schulungen an:

- Einführung in die Leichte und Einfache Sprache
- Aufbauseminar Leichte Sprache
- Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen und ansprechen

Auf Anfrage bieten wir Ihnen gern Inhouse-Schulungen an.

Vernetzung

Werden Sie Mitglied in unserem Netzwerk Grundbildung! Aktuelle Themen und Neuigkeiten erfahren Sie durch unseren Newsletter. Bei Interesse genügt eine Anmeldung per E-Mail an gbz@rathaus.potsdam.de.

Lerncafés

In unseren kostenfreien Lerncafés erhalten alle Personen ab 16 Jahren, die besser lesen, schreiben, rechnen und einen Computer bedienen möchten, individuelle Unterstützung. Sie entscheiden selbst, wie lange, was und wie oft Sie lernen möchten. Voraussetzung: Sie sprechen gut Deutsch (B1-Niveau) und haben Ihren Wohnsitz in Brandenburg. Die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung.

Kontakt:

Tel: 0331 289-4574

Mobil: 0160 94 60 158

Mail: gbz@rathaus.potsdam.de

Projektleitung

Fransziska Tempel

Projektassistenz

Katrin Benndorf

Grundbildungszentrum Potsdam der Volkshochschule im Bildungsforum

Am Kanal 47, Raum 2-10a

14467 Potsdam

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite
gbz.potsdam.de.



GrundbildungszentrumPotsdam



Einführung in die Leichte und Einfache Sprache

Leichte Sprache hilft vielen Menschen. Das können Personen mit Lern- oder mit Lese- und Schreibschwierigkeiten sein. In der Schulung lernen Sie erste Grundlagen und den Unterschied zur Einfachen Sprache kennen - mit praktischen Übungen zum Ausprobieren.

Achtung: Diese Schulung qualifiziert nicht zum/zur Übersetzer*in für Leichte Sprache.

03.11.25 | H25-70001
1x Mo, 10:00 - 12:30 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Franziska Tempel

20.04.26 | F26-70001
1x Mo, 10:00 - 12:30 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Franziska Tempel

Aufbauseminar Leichte Sprache

Dieser Kurs baut auf der Schulung "Einführung in die Leichte und Einfache Sprache" auf. Deren Inhalte werden wiederholt und ergänzt durch weitere Regeln der Leichten Sprache, wie z.B. die Gestaltung des Textes, Verwendung von Zahlen, Zeichen und Bildern sowie die Aussprache.

Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung.

Achtung: Diese Schulung qualifiziert nicht zum/zur Übersetzer*in für Leichte Sprache.

10.11.25 | H25-70002
1x Mo, 10:00 - 12:30 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Franziska Tempel

27.04.26 | F26-70002
1x Mo, 10:00 - 12:30 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Franziska Tempel

Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen und ansprechen

In dieser Schulung werden die folgenden Themen behandelt:

- Ursachen für geringe Literalität bei Erwachsenen
- welche Strategien benutzen Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten?
- (wie) sollte man das Thema ansprechen?
- Hilfs- und Lernangebote in Potsdam und im Internet

19.01.26 | W26-70003
1x Mo, 10:00 - 12:30 Uhr
entgeltfrei (3 U-Std)
Franziska Tempel

Vorlese-Express

Am 21.11.2025

Zwischen 14:30 und 18:00 Uhr
rollt der Vorlese-Express durch Potsdam

Tram-Linie 96

Postdamer Persönlichkeiten lesen vor

Nähere Informationen ab Oktober
auf dieser Webseite:



Kostenfreie Lerncafés in Potsdam

Die kostenfreien Lerncafés stehen allen deutschsprachigen Erwachsenen offen, die besser lesen, schreiben, rechnen und einen Computer bedienen möchten. Ehrenamtliche Lernbegleiter*innen sowie Kursleitende unterstützen Sie vor Ort. Auf Wunsch kontrollieren wir Ihre Aufgaben, üben das Lautlesen und helfen beim Schreiben von Texten. Sie entscheiden selbst über den Inhalt und die Dauer des Lernens.

Lerncafé in der Volkshochschule

Jeden Mittwoch, 16:00 bis 19:00 Uhr
Am Kanal 47, 14467 Potsdam, Raum 2-11

Lerncafé Mathe in der Volkshochschule

Jeden Dienstag, 16:00 bis 18:15 Uhr
Am Kanal 47, 14467 Potsdam, Raum 2-09

Lerncafé im Haus der Begegnung, Waldstadt

Jeden Montag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Zum Teufelssee 30, 14478 Potsdam

Lerncafé im oskar – Das Begegnungszentrum in der Gartenstadt Drewitz

Jeden Freitag, 8:30 bis 11:30 Uhr
Oskar-Meißler-Straße 4-6, 14480 Potsdam

Lerncafé im Bürgerhaus am Schlaatz

Jeden Dienstag, 14:00 bis 17:00 Uhr
Am Schillhof 28, 14478 Potsdam

Lerncafé im Friedrich-Reinsch-Haus am Schlaatz

Jeden Mittwoch, 16:00 bis 19:00 Uhr
Milanhorst 9, 14478 Potsdam

Lerncafé im Friedrich-Reinsch-Haus am Schlaatz

Jeden Donnerstag, 9:15 bis 12:15 Uhr
Milanhorst 9, 14478 Potsdam

Alle aktuellen Termine:





Entgeltordnung für die Volkshochschule im Bildungsforum der Landeshauptstadt Potsdam vom 06.05.2015

Die Stadtverordnetenversammlung der Landeshauptstadt Potsdam hat in ihrer Sitzung am 06.05.2015 folgende Entgeltordnung für die Volkshochschule im Bildungsforum beschlossen.

§ 1 - Teilnahmeberechtigung

- (1) Teilnehmende der Volkshochschule können in der Regel diejenigen werden, die das 16. Lebensjahr vollendet haben.
- (2) Über Ausnahmen entscheidet die Volkshochschule im Einvernehmen mit den Erziehungsberechtigten; sie sind in einzelnen Fällen zulässig, wenn die inhaltliche Konzeption und Durchführung der Veranstaltungen nicht beeinträchtigt wird.
- (3) In Kursen für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind die Bildungsangebote methodisch-didaktisch der Zielgruppe angepasst.

§ 2 - Entgeltpflicht

- (1) Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule - Kurse, Vorträge, Einzelveranstaltungen - ist entgeltpflichtig.
- (2) Ausgenommen von der Entgeltpflicht sind Fachkonferenzen, Einzelberatungen, Einstufungstests oder Veranstaltungen ähnlicher Art.

§ 3 - Zahlungsweise

- (1) Die Entgeltpflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Das Entgelt ist am Tag des Veranstaltungsbeginns fällig.
- (2) Die Teilnehmenden erhalten eine Rechnung.
- (3) Es kann eine Probestunde vereinbart werden, die bei Kursbelegung kostenpflichtig ist. Das Entgelt wird in diesem Fall sofort nach der Probestunde fällig.
- (4) Stornierungen sind grundsätzlich bis 5 Werktage vor Kursbeginn möglich, sie bedürfen in jedem Fall der Schriftform. Mündliche und anderweitige Abmeldungen bei der Kursleitung sind ausgeschlossen. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt vom Kurs.
- (5) Bei Einzelveranstaltungen, die zwei Unterrichtsstunden umfassen, wird das Entgelt unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung in bar kassiert. Eine nummerierte Eintrittskarte wird den Teilnehmenden ausgehändigt.
- (6) Der Kauf eines Gutscheins ist nur gegen Bar- oder EC-Zahlung möglich.

§ 4 - Entgelthöhe, Einschreibpauschale und Prüfungsentgelt

- (1) Das Entgelt für Veranstaltungen der Volkshochschule beträgt 4,00 € pro Unterrichtsstunde (45 Minuten) als Regelsatz.
- (2) Die Volkshochschule kann vom Regelsatz abweichend – je nach Zielsetzung und Nachfrage – das Entgelt für Veranstaltungen um bis zu 100 v. H. herab- oder heraufsetzen, wenn sich in der Summe der Veranstaltungen daraus keine Mindereinnahmen ergeben.
Die Entscheidung trifft die Leitung der Volkshochschule.
- (3) Die Durchführung der Kurse steht unter dem Vorbehalt des Erreichens der Mindestteilnehmendenzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme für die jeweilige Veranstaltung (einfache Kostendeckung).
- (4) Veranstaltungen, die in Kooperation mit einem anderen Bildungsträger angeboten werden, dessen Entgeltsätze hiervon abweichen, können nach den Bestimmungen des Kooperationspartners durchgeführt werden, wenn auch die Vergütung (Honorierung der Lehrenden) nach den Richtlinien des Kooperationspartners erfolgt.
- (5) Kosten, die bei der Durchführung des Unterrichts anfallen, sind von den Teilnehmenden zusätzlich zu entrichten (Eintrittsgelder, Lehrmaterialien, Modellgelder, Prüfungsgebühren, Mietpauschale und ähnliche Kosten).
- (6) Veranstaltungen im Auftrag und auf Rechnung Dritter bleiben davon unberührt und folgen betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten, die zwischen den Vertragspartnern schriftlich vereinbart werden.
- (7) Für Veranstaltungen und Veranstaltungsreihen mit einem Umfang von 9 und mehr Unterrichtsstunden wird eine Einschreibpauschale in Höhe von 7,00 € erhoben, die nicht ermäßigbar ist.
- (8) Teilnahmebescheinigungen werden nur nach regelmäßigem Besuch (80 v. H. der durchgeführten Unterrichtsstunden) ausgestellt. Sie sind kostenlos.
- (9) Die Prüfungsentgelte richten sich nach den Bestimmungen der jeweiligen Prüfungseinrichtung. Bei den Zertifikaten gelten die aktuellen Gebührenregelungen der entsprechenden Institute und Verbände.

§ 5 - Ermäßigungen, Jahreskarte (VHS-Card)

(1) Ermäßigungen in Höhe von 15 v. H. erhalten bei der Anmeldung unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen:

- Arbeitslose
- Teilnehmende im Seniorenalter
- Teilnehmende, die die Schule besuchen, und Studierende
- Auszubildende, Teilnehmende während ihres Praktikums und Au-pairs
- Behinderte, die erwerbsunfähig sind und eine Erwerbsunfähigkeitsrente beziehen
- Einzelpersonen, soweit ihre Situation den vorher genannten Gruppen ähnelt. Die Entscheidung trifft die Leitung der Volkshochschule.

(2) Unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen erhalten Empfangende von Grundsicherung, von Arbeitslosengeld II sowie Asylsuchende 65 v.H. Ermäßigung.

(3) Bei Kursen, die die Volkshochschule im Auftrag Dritter als Lizenznehmer oder –träger durchführt, gelten andere Bedingungen.

(4) Teilnehmende, die eine VHS-Card erwerben, erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 25 v. H.; die VHS-Card wird personengebunden ausgestellt, ist nicht übertragbar, gilt ein Jahr ab Ausstellungsdatum und kostet einmalig 50,00 €.

(5) Doppelermäßigungen sind nur in Verbindung mit der VHS-Card möglich.

(6) Bereits im Programm als ermäßigt gekennzeichnete Kurse (e) können durch die VHS-Card nicht weiter ermäßigt werden.

(7) Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich.

§ 6 - Teilbelegung von Kursen

Eine anteilige Bezahlung des Teilnehmerentgelts bei verspätetem Kurseinstieg ist nur in Ausnahmefällen nach schriftlich begründetem Antrag möglich. Die Entscheidung treffen die Programmverantwortlichen.

§ 7 - Rückzahlung

(1) Das Entgelt wird in voller Höhe erstattet, wenn die Veranstaltung nicht oder nur bis zu einem Viertel der Unterrichtsstunden durchgeführt wurde.

(2) Das Entgelt kann auf schriftlich begründeten Antrag und Vorlage entsprechender Nachweise (bis 6 Wochen nach Kursende) anteilig erstattet werden, wenn

- die Teilnehmenden erkrankt sind oder
- durch Umzug oder Beruf eine weitere Teilnahme glaubhaft verhindert wird oder
- eine weitere Teilnahme wegen notwendiger Änderungen der Kurszeit unzumutbar ist.

(3) Treten Teilnehmende die Veranstaltung oder den Kurs aus wichtigen persönlichen Gründen nicht an oder beenden ihn von sich aus vorzeitig, kann eine Rückzahlung nur aufgrund eines schriftlich begründeten Antrags erfolgen, der bis 6 Wochen nach Kursbeginn bzw. nach Kursabbruch zu stellen ist.

Die Entscheidung darüber trifft Leitung der Volkshochschule.

- Die Einschreibpauschale gemäß § 4 Absatz (7) wird in den Fällen des § 7 Absatz (2) als Verwaltungsaufwand einbehalten.

§ 8 - Sonstiges

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird.

(2) Die Volkshochschule Potsdam ist berechtigt, in ihren Veranstaltungen Anwesenheitslisten zu führen. Als öffentliche Einrichtung der Landeshauptstadt Potsdam unterliegt die Volkshochschule den Bestimmungen des Datenschutzes.

(3) Änderungen der Personaldaten (Umzug, Namensänderung usw.) sind der Volkshochschule umgehend schriftlich anzuzeigen.

§ 9 - In-Kraft-Treten

Diese Entgeltordnung tritt am 01.08.2015 in Kraft. Potsdam, den 20. Mai 2015

Jann Jakobs
Oberbürgermeister

Veröffentlicht im Amtsblatt 7/2015 der
Landeshauptstadt Potsdam

Impressum

Herausgeber:	Landeshauptstadt Potsdam Der Oberbürgermeister Volkshochschule im Bildungsforum
Verantwortlich:	Dr. Myrta Xhyra
Redaktion:	Maren Herbst, VHS-Team
Technische Betreuung:	Matthias Ristow
Gesamtgestaltung:	ARIAS DIGITAL • Carlos Arturo Arias Enciso • www.ariasdigital.de
Titelgestaltung:	ARIAS DIGITAL
Druck:	BUD Brandenburgische Universitätsdruckerei und Verlagsgesellschaft Wetzlarer Str. 54, 14482 Potsdam
Auflage:	7.000 auf FSC-zertifiziertem Papier

Irrtümer, Druckfehler und technische Änderungen vorbehalten



Bildnachweis

- S. 1 LHP/Robert Schnabel, Carlos Arias Enciso
- S. 6 Bundesstiftung Aufarbeitung
- S. 7 LHP/Projekt Bürgerhaushalt
- S. 8 vhs.wissen live: Reinhold Schmücker, Sabine Hug, Kilian Bleses, Mike Zeitz, V.Amman
- S. 44 Andreas Kramer
- S. 92 Helge Mundt
- S.166 wortwolken.com

Alle anderen sind lizenziert durch Adobe Stock, Envato Elements, Fotolia, privat oder VHS Potsdam oder unterliegen CC0 0 Universell Public Domain Dedication (Pixabay, Wikipedia etc.)



Liebe Freundinnen und Freunde der Weiterbildung,

ich freue mich sehr, dass es in Potsdam so viele Menschen gibt, die Lust haben, sich selbst weiterzubilden, denen aber auch die Weiterbildung aller am Herzen liegt.

Der VHS-Förderverein hat es sich zum Ziel gesetzt, der VHS inhaltliche Impulse, aber auch finanziellen Spielraum zu geben, damit sie Neues auszuprobieren und flexibel auf Veränderungen und Anregungen reagieren kann.

Ihre Spenden helfen der VHS bei:

- der Realisierung besonderer Einzelveranstaltungen und Projekte
- dem Erhalt und der Verbesserung der Ausstattung
- Durchführung von niedrigschwelligen Veranstaltungen

Helfen Sie mit, die VHS Potsdam bei ihrem Anliegen „Bildung für alle“ zu unterstützen!

Herzlichst,

Ihr

Prof. Dr. Joachim Ludwig

Vorsitzender des Fördervereins

Prof. em. für Erwachsenen- und Weiterbildung sowie
für Medienpädagogik an der Universität Potsdam

Informationen zum VHS-Förderverein:

Dr. Myrta Xhyra
Direktor
myrta.xhyra@rathaus.potsdam.de
Tel. 0331 289-4561

Sie möchten spenden?

Förderverein der Volkshochschule
Potsdam Steuernr.046/141/14636
BBBank eG Potsdam
IBAN: DE32 6609 0800 0005 9787 42
BIC: GENODE33



VHS

BILDUNGSFORUM
POTSDAM

VHS | Volkshochschule
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

0331 289-4566, -4569
vhsinfo@rathaus.potsdam.de

vhs.potsdam.de