

September 2024 bis Februar 2025

MAAGAZIN

LIEBE

ODER

SO

WAS

WIRD

WICHTIG?

Liebe zum Beruf:

Was ist der richtige Job?

Liebe zur Demokratie:

Mehr als eine Nacht?

Liebe und die anderen:

Was verbindet uns?

EDITORIAL



Liebe oder so... was hat denn eine Volkshochschule mit Liebe zu tun? Das ist doch eher ein privates Thema, wenn nicht sogar ein intimes. Doch Liebe ist sehr viel mehr, wenn man den Begriff weiter fasst und genauer hinschaut. „Das ist ein weites Feld“, sagte der alte Briest im berühmten Roman Effi Briest von Theodor Fontane. Und das ist es tatsächlich, ein weites Feld und ein vielschichtiges Thema. Liebe, das steht für Aufmerksamkeit und Achtung, für Anstand und Respekt im Umgang mit Anderen, für liebevolle Zuwendung, für Liebe zu uns selbst und für ein friedliches und freundliches Miteinander.

Wir können die Liebe zum Beruf neu entdecken, die Begeisterung, neue Dinge zu finden und zu erfahren. Die Liebe zum eigenen Selbst lernen, um uns in unserer eigenen Haut wieder wohlfühlen. Sich von schlechten Erfahrungen lösen zu können und die guten Dinge im Leben zu sehen ist der erste Schritt raus aus der Resignation. Positive Emotionen sind jetzt wichtig, auch als Antwort auf all das, womit wir konfrontiert werden.

Der schreckliche und nicht enden wollende Krieg in der Ukraine, die blutigen Gefechte in Israel und im Gaza-Streifen, Terroranschläge auf der ganzen Welt – von Liebe sind wir weit entfernt und ändern können wir am aktuellen Weltgeschehen auch nichts. Aber wir können gemeinsam Position beziehen und in ganz unterschiedlichen Bereichen für uns selbst und für andere da sein. Wir können freundlich, offen und ohne Vorurteile aufeinander zu gehen.

„Seid Menschen“, fordert Peter Kurz in einem Interview in diesem Magazin und zitiert damit die Holocaust-Überlebende Margot Friedländer. Seid Menschen und verhaltet euch anständig – das ist ein Appell, der Liebe auch politisch werden lässt. Der uns auffordert, das zu schützen, was heute auch in der westlichen Welt gefährdeter ist denn je: Die Demokratie. Eine Welt, in der alle Menschen die gleichen Rechte haben, in der alle Menschen gleich behandelt werden. Demokratie schützt uns vor Willkür und Ausgrenzung. Ein hohes Gut, das vor allem von rechtsextremen Kräften immer lauter in Frage gestellt wird.

Eine Volkshochschule hat die Demokratie quasi in der DNA. Wir sind ein Ort für alle Menschen, ob mit oder ohne Migrationshintergrund, ob mit oder ohne Einschränkung, egal wie alt und egal woher. Wir sind leidenschaftlich demokratisch und stellen die lange Nacht der Demokratie gemeinsam mit der Stadt Mannheim und vielen Kooperationspartnern in den Mittelpunkt unseres neuen Programms. Weil wir sie lieben, die Demokratie und weil wir gemeinsam für sie kämpfen. Lassen Sie uns anständig bleiben

Herzlichst

Ihre Susanne Deß



© murdockimages/stock.adobe.com

Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch, Nachhaltigkeit

4

20
Digitale Welt

Karriere und Beruf

22

Valentine's Special
32

34
Tanz & Lebensart

Gesundheit und Fitness
44

54
Kultur

72
Deutsch als Fremdsprache

76
Fremdsprachen

90
Grundbildung

Barriere-frei lernen
93

Schulen
94

96
Lernförderung

Impressum

Herausgeberin

Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule GmbH

Verantwortlich

Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht

Mannheim

Handelsregister-Nr.

HRB 2816

Gestaltung und Redaktion

Frauke Kühnl
Thomas Umhey

Weitere Mitarbeit:

Julia Knörzer
Leonie Lehmann
Christine Wichardt

Druck

Laub KG

Fotos

stock.adobe.com
Mannheimer Abendakademie

DIE LANGE NACHT DER DEMOKRATIE



Aus Liebe zur Demokratie – gemeinsam sind wir stark

Erstmals gibt es in Baden-Württemberg am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit eine landesweite Lange Nacht der Demokratie. Am 2. Oktober 2024 treffen Jung und Alt an zentralen Orten aufeinander, auf Augenhöhe, im Austausch und in der Auseinandersetzung mit Demokratie. Auch in Mannheim finden vielfältige Veranstaltungen statt, bei denen über Demokratie diskutiert, philosophiert und gestritten werden kann. Dieser Abend und diese Nacht bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich im Austausch miteinander mit Demokratie auseinanderzusetzen.

Für die Umsetzung der Langen Nacht für Demokratie in Mannheim hat sich auf Initiative der Mannheimer Abendakademie eine Gruppe im Rahmen des **Mannheimer Bündnis für Zusammenleben in Vielfalt** gebildet, die abgestimmt eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen durchführt.

Die Lange Nacht der Demokratie in Baden-Württemberg ist eine Initiative der Allianz für Beteiligung e.V., des Demokratiezentrum Baden-Württemberg, der Kirchlichen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Baden-Württemberg (KiLAG), des Landesjugendrings Baden-Württemberg e.V., der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg e.V.

Mehr Informationen zu den Einzelveranstaltungen finden Sie unter:
www.lange-nacht-der-demokratie-mannheim.de.

Die Veranstaltungen in der Abendakademie

Wir gehören dazu! - Selbstverständlich?

Workshop Landesverband
Deutscher Sinti und Roma e. V.

F105002 Emma Teuwen
Workshop
Mi, 2.10., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 06

bermuda.funk-Reihe: Demokratieorte

F105008 Freies Radio Rhein-Neckar
Interakt. Radio- u. Hörstation
Mi, 2.10., 17 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Die Wurzeln der Demokratie - A1.1 Altgriechisch

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

F662010 Günter Klement, Althilologe
Mi, 2.10., 17 - 17.45 Uhr
frei Abendakademie, Raum 306

Bilder der Demokratie - Was hat das mit uns zu tun?

Ausstellung vom Grundbildungszentrum

F661200 Helga Hufnagel
Ausstellung
Mi, 2.10., 18 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Demokratisches Denken

Die frühe Philosophie der Griechen

F662686 Günter Klement, Althilologe
Mi, 2.10., 18 - 19.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 301

Olympische Spiele der Demokratie

Workshop mit der Methode „Betzavta“.

F105006 Julia Napolova
Mi, 2.10., 18 - 19.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 107

Antimuslimischer Rassismus - Erkennen und begegnen

Workshop

in Zusammenarbeit mit Jumed - Junge Muslime engagiert für Demokratie (Mannheimer Institut für Integration und interreligiöse Arbeit e.V.)

F105007 Gülsüm Gülmen,
Erkus Süheda
Mi, 2.10., 18 - 20.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 06

Musikveranstaltung Body Percussion

Interaktiver Workshop zu Demokratie und Musik in Zusammenarbeit mit der Popakademie

F105004 Daniel Jakobi
Workshop
Mi, 2.10., 19.30 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Florian Schroeder

Ein Ausschnitt aus dem Programm: „NEUSTART“ des bekannten Kabarettisten und Autors

F105001 Florian Schroeder
Kabarett
Mi, 2.10., 20 - 21.15 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Fußspuren der Demokratie

Du hast ne Meinung?
Dann mach sie sichtbar!

Sprayaktion auf dem Vorplatz der Abendakademie

Eine Aktion im öffentlichen Raum in Kooperation mit km 42 Kunstgesellschaft.

F105005 Stephan Rixecker
Aktion
Mi, 2.10., 21 - 23 Uhr
frei Abendakademie, Vorplatz

Konzert PIYA

Virtuos, mutig, intensiv und trotzdem fragil.

In Zusammenarbeit mit der Popakademie

F105003 Konzert
Mi, 2.10.,
21.30 - 22.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal





AUS LIEBE ZU MANNHEIM

Mannheim ist eine weltoffene Stadt mit vielen Lebensentwürfen und spannenden Biographien. Das Mannheimer Bündnis für ein Zusammenleben in Vielfalt ist eine Plattform, auf der eine Vielzahl von Organisationen ihre Kräfte verbinden, um ein respektvolles Zusammenleben zu fördern und sich gegen unterschiedliche Formen von Diskriminierung in Mannheim zu engagieren. Auch die Mannheimer Abendakademie ist Mitglied des Bündnisses und beteiligt sich auch an den einander.Aktionstagen. Als größte Volkshochschule Baden-Württembergs versteht sie sich als ein zentraler Ort der Bildung, der Vielfalt und der Demokratie mitten in der Stadt. Die Abendakademie engagiert sich gemeinsam mit der Stadt Mannheim und vielen Einrichtungen, Gruppen und Vereinen für ein gutes Miteinander von Menschen, die durch unterschiedliche Lebenserfahrungen und Perspektiven geprägt sind. Gemeinsam setzen wir uns ein für Offenheit und Toleranz.

Folgende Bündnispartner:innen bilden die Kooperation für die Lange Nacht der Demokratie in Mannheim:

- bermuda.funk - Freies Radio Rhein-Neckar
- Deutsch-Türkisches Institut für Arbeit und Bildung e.V.
- Friedrich-List-Schule
- Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH
- Mannheimer Institut für Integration und interreligiöser Arbeit e.V.
- Marie-Curie-Realschule
- Medien + Bildung RLP gGmbH
- Nationaltheater Mannheim
- Ökumenisches Bildungszentrum sanct clara Mannheim
- Popakademie Baden-Württemberg
- Stadtbibliothek Mannheim
- Verband Deutscher Sinti und Roma, Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Rechte.Raum.Gestalten.

Das Grundgesetz in Farben und Formen

Mi, 2.10., 10 Uhr
Ökumenisches Bildungszentrum sanct clara, Saal
frei

Democracy Gym - Medienkompetenz fördert Demokratiekompetenz

Workshop für Schulklassen

Mi, 2.10., 9.30 - 12.30 Uhr
Stadtbibliothek im Dalberghaus
frei N 3, 4, Mannheim

Braucht Demokratie Kirche?

Und wie stehts um Demokratie in der Kirche?

Mi, 2.10., 10.30 - 12 Uhr
Ökumenisches Bildungszentrum sanct clara
frei

Mutig gegen rechte Sprüche

Ein Argumentationstraining zum Umgang mit rechten Parolen

Mi, 2.10., 17.30 - 20.30 Uhr
Ökumenisches Bildungszentrum sanct clara
frei

Großonkel Pauls Geigenbogen

Romeo Franz und Alexandra Senfft lesen aus der Biographie der Sinti-Familie Franz

Mi, 2.10., 18.30 - 20 Uhr
Kulturhaus RomnoKher, B7, 16, Mannheim
frei

Doppelte Staatsangehörigkeit

Demokratische Teilhabe oder Identitätskrise?

Mi, 2.10., 19 - 21 Uhr
NTM - Studio Werkhaus, Mozartstraße 9-11, Mannheim
frei

Bloggen gegen Rassismus. Holen wir uns das Netz zurück!

Lesung mit Said Rezek

Mi, 2.10., 19 - 20.30 Uhr
Stadtbibliothek im Stadthaus, N 1, Mannheim
frei

Mi, 2.10.
20 Uhr
Abendakademie
Eintritt frei



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

Infos:
Sabrin Volz
0621 1076-105
s.volz@abendakademie-mannheim.de

FLORIAN SCHROEDER IN DER ABENDAKADEMIE

Es ist Zeit für einen Neustart - so sehr wie noch nie. Und zwar heute. Eigentlich schon gestern. Aber da hatten wir keine Zeit. So hat das Geschrei das Gespräch ersetzt, es gibt keine Freunde mehr, nur noch Feinde - und Opfer. Die Digitalisierung ist unsere Chance und doch schafft sie uns ab!

Die Welt ist oft genug untergegangen, drehen wir sie einmal auf links! Florian Schroeder drückt den Reset-Knopf. An diesem Abend formatieren wir die Festplatte neu - jenseits von Weltuntergang und Erlösungsversprechen, jenseits von Hysterie und Gleichgültigkeit, jenseits von Gut und Böse. Neustart ist ein Abend in Masken - Schroeder setzt sie auf - nicht, um uns zu schützen vor Infektionen, sondern um uns zu impfen mit dem Wahnsinn. Wenn alle "Game over" rufen, setzt Schroeder auf Neustart.

Mi, 2.10., 20 Uhr, Florian Schroeder, Abendakademie, Saal, Eintritt frei

Er kommt zur langen Nacht der Demokratie und ist an diesem Abend unser Special Guest: Florian Schroeder, Kabarettist, Autor, Speaker. Ein Meinungsmacher, der auch mal irritiert. Neben seinen eigenen Fernsehshows ist er ein gefragter Gast in Talkshows und Diskussionsrunden. Seine Kolumnen hört man regelmäßig im Radio, seine Podcasts gibt es auf nahezu allen Audio-Plattformen. Er hält Vorträge zum Thema Meinungsfreiheit und Entscheidungen und er schreibt und veröffentlicht Bücher: Darunter den Bestseller „Schluß mit der Meinungsfreiheit“ sowie sein aktuelles Buch: „Unter Wahnsinnigen. Warum wir das Böse brauchen“. In seinen Texten analysiert er, bewertet und hinterfragt. Er ist multi-medial und kommt doch immer auf den Punkt.

Seine Marke: Die messerscharfe Beobachtung der politischen und gesellschaftlichen Situation. In der Mannheimer Abendakademie präsentiert er ab 20 Uhr im großen Saal einen Ausschnitt aus seinem Programm „Neustart“. Wir freuen uns auf einen Abend, an dem es nicht nur was zum Lachen, sondern vor allem auch was zum Nachdenken geben wird. Der Eintritt ist frei.

MIT LEIDENSCHAFT FÜR GUTE POLITIK

Dr. Peter Kurz war bis 2023 Oberbürgermeister von Mannheim. Mit Bündnissen, Kooperationen und in Netzwerken auf lokaler, regionaler und auch internationaler Ebene verankerte er Mannheim weltweit als moderne Stadt mit Vorbildcharakter. Er sagt, die großen Herausforderungen der Zukunft können nur gemeinsam angegangen und bewältigt werden. Dabei spielen aus seiner Sicht Städte eine wesentliche Rolle. Denn nur hier lassen sich Erfahrungen machen, was funktioniert und was nicht, welche politische Idee wirklich Gewinn bringt und welche nicht. Er selbst wurde im September 2021 mit dem „World Mayor International Award“ ausgezeichnet. Als „World Mayor“ verließ er das Rathaus um nur wenige Monate später mit seinem Buch: „Gute Politik. Was wir dafür brauchen“ erneut auf der politischen Bühne zu beeindruckten.



Das Buch haben Sie offenbar sehr schnell geschrieben, war das vieles, was Ihnen am Herzen lag oder Ihnen schon lange auf den Nägeln brannte?

Ein Buch zu schreiben mit dem Fokus Kommunalpolitik hatte ich schon länger grundsätzlich überlegt. In vielen Gesprächen wurde mir bestätigt, dass es ein hohes Interesse gibt an den grundlegenden Erfahrungen aus der Politik vor Ort. Letztlich habe ich mich mit dem Verlag darauf verständigt, das Buch zügig als Debattenbeitrag zu schreiben und mich dabei auf die wesentlichen Botschaften zu konzentrieren. Das ging tatsächlich recht schnell, weil mir die Themen natürlich sehr präsent und vor allem auch sehr wichtig sind. Das Buch beschreibt 10 wesentliche Beobachtungen, mit Möglichkeiten, Politik anders und damit auch besser zu machen.

Was ist die wesentliche Botschaft des Buches, gerade auch im Hinblick auf die Demokratie und die zunehmende Gefährdung einer demokratischen Gesellschaft durch innere und äußere Einflüsse?

Es gibt eine problematische Verschiebung des Rollenverständnisses von Politikerinnen und Politikern. Politik ist aber mehr als Dienstleistung, das beschreibe ich in einem Kapitel meines Buches. Die zunehmende Radikalisierung und Ablehnung der repräsentativen Demokratie war auf lokaler Ebene schon seit mehr als zehn Jahren deutlich spürbar, wurde aber

unterschätzt. Was fehlt ist eine Zivilcourage der Politik in der Sache um ihre Position zu ringen auch einmal zu sagen Bekenntnis, „hier stehe ich, ich kann nicht anders“. Weitere Punkte kommen hinzu: Medien und Parteien können ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen; Demokratie und Rechtsstaatlichkeit stehen selbst zur Debatte. Mit dem Populismus haben wir einen eigenständigen Angriff auf die Demokratie, der nicht einfach als Reaktion von Unzufriedenen zu verstehen ist.

Sie haben die tödliche Messerattacke auf dem Mannheimer Marktplatz als einen Angriff auf die Demokratie beschrieben und dem die Botschaft „Seid Menschen“ entgegengesetzt.

Zum einen bedeutet das auf der individuellen Ebene, sich anständig zu verhalten. Der Verlust an Anstand macht für alle das Leben schwer und beschädigt am Ende Demokratie. Zum anderen steht hinter dem Satz, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben und gleichwertig sind. Das sagt Margot Friedländer in dem einfachen Satz: „Seid Menschen!“ Und das genau ist der Kern der Demokratie: Wir sind Demokraten, weil Menschen gleichwertig sind. Genau dieser Kern wird angegriffen. Es gibt ja die Illusion bei einigen, das



sei für sie nicht so wichtig. Aber Systeme, die nicht alle Menschen gleichbehandeln, gehen einen Weg der Willkür, bei dem niemand weiß, ob er nicht eines Tages von dieser Willkür selbst betroffen sein wird. Dieser Angriff auf den Kern der Demokratie gibt es von außen: Krieg, aber vor allem auch Anschläge und Hass-Kampagnen, die auf die Destabilisierung der Demokratie gerichtet sind, und es gibt Angriffe von innen mit unterschiedlichen Motiven. Ideologen, die ein extremistisches, z.B. völkisches Gedankengut haben, erzielen jetzt deutlich mehr Wirkung, weil sie andere Bündnispartner haben. Unterstützer, die glauben, dass ihre ökonomischen Interessen in autoritären Staaten besser vertreten sind. Wo sie an die Macht gelangen, geht das einher mit einer explosionsartigen Vermehrung von Korruption und mafiösen Strukturen.



Können wir von der Liebe zur Demokratie reden? Ist das eine Antwort?

Wir brauchen positive Emotionen. Wenn wir uns die Situation in der Welt anschauen, dann stellen wir fest, dass eine funktionierende Demokratie mit Rechtsstaatlichkeit und Meinungsfreiheit alle Lebensbereiche durchdringt. Sie begründet historisch so nie dagewesene individuelle Freiheit. Das ist eine großartige Errungenschaft und leider in unserer Welt ja nicht selbstverständlich. Das müssen wir feiern! Liebe zur Demokratie sollten wir zeigen. Uns fehlt es ja nicht an Emotionalität in der Debatte, sondern es sind zu oft negative Emotionen. Auch bei den großen Demonstrationen waren es Angst und Sorge, die uns auf die Straßen gebracht haben. Aber immerhin: Mit der Aktivität entsteht Hoffnung, Passivität kann keine positiven Emotionen erzeugen. Was wir also brauchen, ist die Aktivierung in der Gemeinschaft, in der gemeinsamen Gestaltung von konkreten Projekten, die möglichst viele und vor allem ganz unterschiedliche Menschen ansprechen. Eine bewusste Gestaltung und Unterstützung nachbarschaftlicher und quartierbezogener Aktivität, die wirklich alle einlädt, wäre ein echter Beitrag Liebe zur Demokratie wachsen zu lassen..

Das Interview mit Dr. Peter Kurz führte Frauke Kühnl.

BUCHPREMIERE: Gute Politik. Was wir dafür brauchen

Peter Kurz und Andrea Römmele im Gespräch mit Frauke Kühnl

Die gute Nachricht: Eine andere Politik ist möglich. Als Praktiker und langjähriger Oberbürgermeister hat Peter Kurz erfahren, was gute Politik erschwert oder gar verhindert. Das beschreibt er in seinem Buch „Gute Politik. Was wir dafür brauchen“.



Dr. Peter Kurz war bis 2023 Oberbürgermeister der Stadt Mannheim.

Prof. Dr. Andrea Römmele ist Professorin für Politische Kommunikation und Vizepräsidentin an der Hertie School in Berlin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Demokratie, Wahlen und politische Parteien. Sie studierte an der Universität Heidelberg und der University of California in Berkeley und habilitierte an der FU Berlin.

Im Mittelpunkt des gemeinsamen Gesprächs mit der Moderatorin Frauke Kühnl steht das Buch von Peter Kurz und den darin formulierten zehn Beobachtungen zu den Herausforderungen von Politik und Verwaltung. Eine Kooperationsveranstaltung der Mannheimer Abendakademie und der Alten Feuerwache Mannheim.

Buchpremiere:
Di, 24.9., 20 Uhr, Alte Feuerwache
VVK 12 € zzgl. Gebühren / AK 15 €

GESELLSCHAFT

FREUNDSCHAFTEN IN ALLER WELT: DER RIESE AUS RIESA KOMMT NACH MANNHEIM



Die Stadt Mannheim ist weltoffen und pflegt Freundschaften zu vielen Städten und Ländern.

Gemeinsam mit dem Förderverein Städtepartnerschaften Mannheim e.V. stellt die Abendakademie in einer Veranstaltungsreihe die Partnerstädte vor. Nach Bydgoszcz in Polen folgt nun Riesa.

Die Stadt im sächsischen Landkreis Meißen hat vieles zu bieten; von der industriellen Geschichte über kulturelle Vielfalt bis hin zur natürlichen Schönheit der Umgebung. Vor allem aber: Riesa hat einen Riesen. Warum dieser so gut gewachsen ist? Vielleicht hat er sich ja im örtlichen Nudel-museum durchgefüttert, denn das gibt es auch in Riesa.

Der Sage nach war der Lulatsch vor vielen 1000 Jahren an der Elbe unterwegs. Irgendwo am Ufer schüttete er die vielen Steinchen aus seinen Stiefeln auf einen Haufen. Daraus entstand ein Ort, der sicher war vor Hochwasser und bald von Menschen besiedelt wurde. Ackerbau und Fischzucht prägte lange Zeit das Leben in Riesa.

Und die Geschichte vom Riesen? Die erzählte erstmals 1785 ein Pfarrer. Und die lügen ja bekanntlich nie!

Mehr Infos zu Riesa: www.riesa.de

Mannheims Partnerstädte - Riesa

Die Städtepartnerschaft entstand 1988 noch vor der Wende mit dem Ziel, Grenzen zu überbrücken und Aufbauhilfe zu leisten. Schnelle Hilfe kam ganz konkret 2002 von der Mannheimer Feuerwehr beim Jahrhunderthochwasser, das viele Städte in Sachsen katastrophal traf. Auch Riesa blieb nicht verschont, am Freitag, dem 16. August riss eine Flutwelle eine wichtige Bahnbrücke weg und beschädigte den Bahndamm.

Es ist eine Partnerschaft, die viele Geschichten erzählt; dramatische wie diese vom Hochwasser, aber auch bunte und lustige. An diesem Abend der Freundschaft geht es aber nicht

Mi, 4. Dez., 18.30 - 20.30 Uhr, Städtepartnerschaft Riesa, Abendakademie, Eintritt frei, F106010

nur um Rückblicke, sondern auch um gelebte Partnerschaft und um die Entwicklung von Riesa seit der Wende. Gäste aus Riesa und Zeitzeugen werden berichten. Und der Riese aus Riesa wird ebenfalls dabei sein: Gunter Spies spielt seit langem ehrenamtlich das Stadtmaskottchen. Er bringt nicht nur riesig gute Laune mit, sondern auch eine Überraschung in Form von Bier, im echten Leben ist er nämlich Braumeister. Ein bunter Abend, der mit einem gemeinsamen Umtrunk unter Freunden ausklingt.

Vortragsabend der Reihe
ProMaFemale – Best Praxis – Female Leadership

FrauenMACHT

Do, 28. November 2024, 19 Uhr
Mannheimer Abendakademie, Saal



Deutscher
Akademikerinnenbund e.V.

GAP IN MA²

Julie Bassermann Preisverleihung in der Abendakademie am 28.11. um 17 Uhr

Der Julie Bassermann Preis wird im Zuge der Umsetzung der „Europäischen Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf kommunaler und regionaler Ebene“ in Mannheim seit dem Jahr 2023 vergeben. Ausgelobt wird der Preis von der Gleichstellungsbeauftragten und dem Fachbereich für Wirtschafts- und Strukturförderung der Stadt Mannheim und durch die Fakultät für Betriebswirtschaftslehre der Universität Mannheim fachlich begleitet.



Prämiert werden betriebswirtschaftliche Arbeiten, die den Gender-Gap im Bereich „Frauen in Führungspositionen“ und seine Beseitigung innovativ beleuchten.

Der Julie Bassermann Preis wird im Zusammenhang mit der Veranstaltung „Frauenmacht“ in der Abendakademie verliehen. Julie Bassermann war eine deutsche Frauenrechtlerin. Geboren wurde sie 1860 in Mannheim. Sie gründete unter anderem den Verein Frauenbildung-Frauenstudium sowie die Ortsgruppe des Nationalen Frauendienstes. Sie war Mitglied im Mannheimer Gemeinderat. Julie Bassermann starb 1940 in Mannheim.

Seit langem wird versucht, den Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien von Wirtschaft und Gesellschaft zu erhöhen. Versuche, Unternehmen dafür zu gewinnen, stießen zumeist auf Desinteresse, wenn nicht gar Widerstand. Der Anteil von Frauen in Entscheidungsgremien wächst nur langsam oder stagniert sogar. Gerne wird das Vorurteil bemüht, es gäbe nicht genügend qualifizierte Frauen. Nur zögerlich werden Konzepte diskutiert, die tradierten Vorstellungen der Arbeitswelt in den Führungssetzungen so auszugestalten, dass sie für Frauen mit Familienaufgaben attraktiver werden.

Wir laden Frauen ein, die sich in ihrem Arbeitsfeld durchgesetzt haben oder zum Thema forschen um aus erster Hand zu hören, sie das Thema wahrnehmen, ihren Erfolgsweg einordnen um dann gemeinsam zu diskutieren, wie Frauen auf dem Weg in Entscheidungspositionen unterstützt werden können.

Im Gespräch mit Gästen:

Manuela Queitsch

Präsidentin des Deutschen
Akademikerinnenbund e.V.



hat Maschinenwesen und Anglistik an der TU Dresden und Bibliotheks- und Informationswissenschaft an der Humboldt-Universität zu Berlin studiert und

ist als Wissensmanagerin an der Sächsischen Landesbibliothek – Staats- und Universitätsbibliothek Dresden tätig. Sie ist Präsidentin des Deutschen Akademikerinnenbundes.

Frauke Kühnl

Leitung Kommunikation bei der
Mannheimer Abendakademie



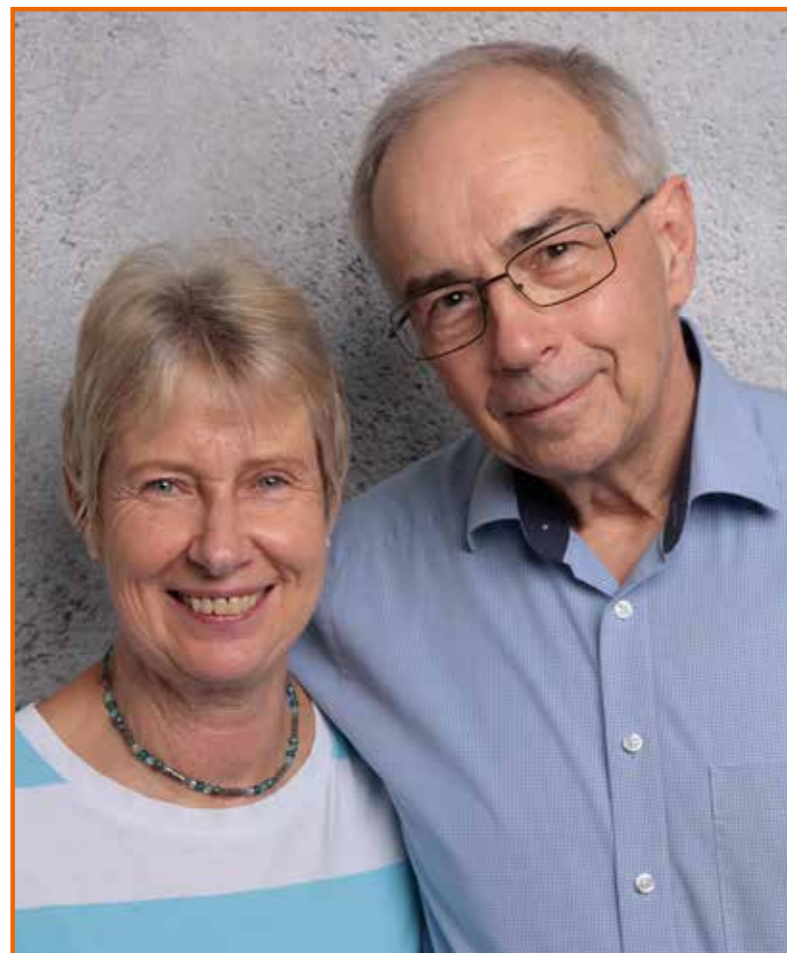
arbeitet seit November 2022 in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Mannheimer Abendakademie. Unter

ihrem Mädchennamen Frauke Hess war sie über 23 Jahre als Redakteurin, Nachrichtenchefin und Moderatorin beim Rhein-Neckar Fernsehen in Mannheim beschäftigt. Sie studierte an der Universität Heidelberg Germanistik, Geschichte und Politik und absolvierte ein Zweitstudium als PR-Beraterin bei PR-Plus in Heidelberg.

WENN DER ANDERE NUR SO WÄRE WIE ICH...

.. dann hätten wir keine Probleme! Das, so sagen Bärbel und Ulrich Nellen, ist eines der grundlegenden Missverständnisse in vielen Beziehungen und Ehen. Die Andersartigkeit der Partner:innen wird oft bekämpft und die Gleichwertigkeit oft nicht gelebt. Für das seit über 40 Jahren verheiratete Paar ist das aber ein wesentlicher Pfeiler für eine gut funktionierende Beziehung. Das Gegenüber anders sein lassen und dennoch dem Partner oder der Partnerin die gleiche Wertschätzung entgegenbringen. „Es braucht eine wohlwollende, freundschaftliche Grundlage“, sagt Bärbel Nellen. Stattdessen verstrickten sich Paare oft in unterschwellige Machtkämpfe, die als solche gar nicht erkannt würden. „Da wieder rauszukommen ist nicht einfach“, sagt sie. „Die richtige Kommunikation ist entscheidend“, betont Ulrich Nellen. Und richtig bedeutet eben nicht die Aufforderung: „Bring den Müll raus“.

Bärbels Zwillingsschwester Anne war damals eine Kommilitonin von Ulrich Nellen und brachte die beiden zusammen. „Sie hatte schon damals im Kopf, dass wir gut zusammenpassen könnten“, lacht Bärbel Nellen heute. Die Schwester hatte recht, das Paar hat heute drei Kinder und sieben Enkelkinder. Auch wenn es keine Erfolgsgeheimnisse gibt, viele Erfahrungen können die Beiden weitergeben und vermitteln. Sie haben schon mehrfach zusammengearbeitet und Kurse gegeben, allerdings mehr im Zusammenhang mit der Aus- und Weiterbildung anderer Multiplikatoren im sozialen Bereich. Der evangelische Pfarrer, Seelsorger und Coach Ulrich Nellen ist seit 2023 Dozent an der Abendakademie. Seine Frau Bärbel ist Krankenschwester und individualpsychologische Beraterin. Gemeinsam bietet das sympathische Paar nun erstmals Kurse in der Abendakademie an. Für Menschen, die ihre Ehe oder Beziehung retten, oder es gar nicht erst zu einer Krise kommen lassen wollen.



Fitter werden in Beziehungen

Mit Kommunikation kann es gelingen

Ein gutes Gespräch bedeutet: Mit den Augen des anderen dessen Probleme wahrnehmen, mit meinen Ohren seine Schwierigkeiten hören, und die Entscheidung, die Konflikte des anderen mit meinem Herz zu erspüren.

1. Abend: Wir reden über empathisches und wertschätzendes Zuhören.
2. Abend: Was sind die Stolpersteine der Kommunikation?
3. Abend: Wie gehen wir mit Kränkungen um?
4. Abend: Wer hat Recht? Jeder ist bei einem Konflikt beteiligt.
5. Abend: Ermutigung für einen guten Umgang mit uns und anderen.

F122001 Ulrich Nellen,
evangelischer Pfarrer,
Seelsorger, Coach
Bärbel Nellen
Mo, 17.30 - 19 Uhr,
5 x ab 21.10.

34 € Abendakademie, Raum 501

In der vielschichtigen Landschaft der menschlichen Erfahrung spielt die Liebe eine zentrale Rolle. Ebenso in der Philosophie: Die Liebe zur Weisheit befähigt uns zu Einsichten und Erkenntnissen, die nicht nur von gesellschaftlicher Relevanz, sondern vor allem auch von persönlicher Bedeutung sind.

Philosophie ist mehr als nur eine akademische Disziplin. Sie ist ein Wegweiser für alltägliche wie existenzielle Herausforderungen. Und die Liebe selbst ist vielleicht eine davon. In dieser Veranstaltungsreihe laden wir Sie ein, mit uns in die Tiefen dieses Phänomens einzutauchen. Gemeinsam erforschen wir die Schnittstellen, an denen sich die Philosophie mit anderen Themen überschneidet und prüfen, welche Erkenntnisse wir über die Liebe daraus gewinnen können.

Sofia Disson ist Philosophin mit Schwerpunkt Individualpsychologie & Existenzanalyse. Nach ihren Studien in Marburg, Malta und Berlin lebt sie heute in Mannheim und begleitet Reflexionsprozesse in eigener Praxis. Sie ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP).



ZWISCHENWELTEN PHILOSOPHISCHE DISKUSSIONSREIHE

Vorträge Zwischenwelten:

Philosophie & Existenz: Ich-, Du- und Wir-Gefühl
Do, 24. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 7 €, **F116001**

Philosophie & Kunst: Die Ästhetik der Liebe
Do, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 7 €, **F116002**

**Philosophie & Gesellschaft:
Die soziale Dimension der Liebe**
Do, 5. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 7 €, **F116003**

**Philosophie & Geschlecht:
Geschlechterkonstruktionen**
Do, 9. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 7 €, **F116004**

**Philosophie & Psychoanalyse:
Die Tiefen der Liebesbeziehungen**
Do, 6. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 7 €, **F116005**

Gesamtpaket - Zwischenwelten

Philosophische Diskussionsreihe
5 x ab Do, 24. Okt., 18 Uhr, Abendakademie, 32 €, **F116000**

Intensivseminare:

Viktor Frankl: Freiheit & Verantwortung
Sa, 16. Nov., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, 26 €, **F116006**

Eva Illouz: Liebe & Konsum
Sa, 14. Dez., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, 26 €, **F116007**

Simone de Beauvoir: Geschlechterfragen
Sa, 18. Jan., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, 26 €, **F116008**

Sigmund Freud: Psychosexualität
Sa, 15. Feb., 10 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, 26 €, **F116009**

STALKING

WENN AUS DEM HIMMEL AUF ERDEN PLÖTZLICH DIE HÖLLE WIRD

Herzrasen, Kribbeln im Bauch und auf Wolke 7 schweben: Liebe ist wunderbar!

Werden Gefühle aber nicht erwidert oder kommt es in einer Beziehung zur Trennung, kann es schnell anders sein. Vor allem, wenn einer der Beteiligten die Situation nicht akzeptiert. Üble Nachrede, Verfolgung, Belästigung und Bedrohung sind schlimme und ausgeprägte Formen, um Macht und Kontrolle über den anderen zu erlangen. Nicht immer steckt ein Ex-Partner dahinter. Genauso gut kann es sich um Bekannte, Kollegen, Nachbarn oder auch völlig Unbekannten handeln.

Es kann alle treffen: **Stalking** geht einher mit Hass und Psychoterror und beeinträchtigt das Leben der Opfer massiv, mit der Gefahr von körperlichen und sexuellen Angriffen. Laut einer Studie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim erleben nahezu 12 Prozent aller Menschen in Deutschland dies mindestens einmal im Laufe ihres Lebens. Überwiegend sind die Opfer weiblich - mit einem Anteil von über 80 Prozent.

Stalker lauern ihren Opfern hartnäckig auf, beobachten jede Situation und verfolgen sie. Ebenso bombardieren sie die Person ihrer Begierde mit Telefonanrufen, Nachrichten, Briefen und Geschenken als Beweis ihrer Liebe – und immer gegen deren Willen.



Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe. Sie sind nicht allein!

Tanja Kramper, Kriminalhauptkommissarin und Opferschutzkoordinatorin des Polizeipräsidiums Mannheim empfiehlt:

- Machen Sie dem Stalker unmissverständlich klar, dass Sie keinerlei Kontakt mehr wünschen.
- Lassen Sie sich bei Telefonterror und Cyber-Stalking über technische Schutzmöglichkeiten beraten.
- Informieren Sie Ihr Umfeld wie Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn.
- Erstellen Sie Anzeige! Schnelles und konsequentes Einschreiten der Polizei zeigt oft schnell Wirkung.
- Alarmieren Sie die Polizei über den Notruf 110 bei akuter Bedrohung.
- Beantragen Sie beim Amtsgericht eine „Einstweilige Verfügung / Schutzanordnung“ nach dem Gewaltschutzgesetz.
- Dokumentieren Sie alles, damit Sie Fakten und Beweismittel haben.

Stalking - Ein Delikt mit vielen Gesichtern

Wiederholtes widerrechtliches Verfolgen, Nachstellen, penetrantes Belästigen, Bedrohen und Terrorisieren einer Person gegen deren Willen wird als Stalking bezeichnet. Die Motivlage findet sich häufig in der Ausübung von Macht, Dominanz und Kontrolle. Stalking ist ein dynamischer Prozess, es kommt nicht selten zu körperlicher und psychischer Gewalt. Tanja Kramper, Kriminalhauptkommissarin und Opferschutzkoordinatorin des Polizeipräsidiums Mannheim, beleuchtet das Phänomen aus polizeilicher Sicht, erläutert rechtlichen Aspekte zum Schutz vor Stalking und gibt Tipps und Verhaltenshinweise.

F105060 Tanja Kramper,
Kriminalhauptkommissarin,
Opferschutzkoordinatorin
Vortrag
Do, 14.11., 19 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache!

Opfer von häuslicher Gewalt brauchen besonderen Schutz. Denn Gewalt im häuslichen Bereich ist keine Privatsache. Rechtfertigungen wie Alkohol, Stress und andere Provokationen sind inakzeptabel. Neben der Sensibilisierung der Öffentlichkeit braucht es eine Kultur des Hinsehens, eingebettet in umfassende Unterstützungssysteme. Eines davon ist die Polizei. Kriminalhauptkommissarin und Opferschutzkoordinatorin Tanja Kramper des Polizeipräsidiums Mannheim gibt Einblicke in die polizeiliche Prävention und Intervention im Kontext häusliche Gewalt. Neben Verhaltensempfehlungen klärt sie über rechtliche Möglichkeiten zum Schutz vor weiterer Opferwerdung auf.

F105061 Tanja Kramper,
Kriminalhauptkommissarin,
Opferschutzkoordinatorin
Vortrag
Do, 12.12., 19 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Digitale Gewalt - nicht nur ein geschlechtsspezifisches Phänomen.

Digitale Gewalt ist zunehmend Teil unserer Lebenswirklichkeit. Sie entwickelt sich mehr und mehr zu einer ernsthaften Bedrohung für soziale Beziehungen, im Privat- wie auch im Berufsleben. Sie erscheint auf sehr unterschiedliche Weise. Hasskommentare, Drohbotschaften, Gewaltfantasien zielen darauf ab, Menschen zu beleidigen, zu bedrohen oder einfach zum Schweigen zu bringen. Frauen sind häufig Betroffene von digitalen Gewalthandlungen. Von der Verwertung manipulierter Fotos bis hin zu „Rachepornos“ gibt es eine Vielzahl an möglichen Mitteln. Kriminalhauptkommissarin und Opferschutzkoordinatorin des Polizeipräsidiums Mannheim Tanja Kramper gibt einen Einblick in dieses Themenfeld. Wo liegen die Gefahren, welche Handlungen sind als digitale Gewalt einzustufen, welche Strafmöglichkeiten bestehen und wie kann man sich schützen?

Do, 16.1., 19 Uhr, Vortrag von Tanja Kramper, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, Kurs-Nr. F105062



SPIELPLATZ ABENDAKADEMIE

EIN NACHMITTAG VOLLER SPIEL, SPASS UND SPANNUNG

Bingo! Wenn der Caller eine Zahl ruft, dann ganz schnell die Bingo-Karte checken. Fünf richtige in einer Reihenfolge - egal ob senkrecht, waagrecht oder quer – dann ist das der Jackpot! Bingo wurde 1929 im US-Staat Georgia von einem Amerikaner entdeckt. Damals spielten spanische Einwanderer das Spiel mit getrockneten Bohnen und riefen dazu „Beano“. Daraus wurde dann Bingo, ein Spiel das die Welt eroberte. Im Foyer der Abendakademie spielen wir auch Bingo und selbstverständlich gibt es tolle Preise zu gewinnen. Und wir puzzeln! Jeder darf mitmachen und ein Teilchen setzen – heraus kommt dann ein Bild von der Abendakademie, zusammengesetzt aus 1500 einzelnen Puzzlestücken. Außerdem holt unser Spieltreff alles aus den Schränken, was wir gemeinsam spielen können. Brettspiele, Kartenspiele und vieles mehr. Sie kommen einfach vorbei, am Freitag, dem 29.11. zwischen 15 und 19 Uhr und spielen mit. Spielen ohne Grenzen und ohne Kosten, denn der Eintritt ist frei. Übrigens: Spielen ist auch eine sehr gute Idee, um andere Menschen kennenzulernen.

Spieltreff Gesellschaftsspiele

60+

Mensch, lerne spielen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen (Augustinus). Gemäß diesem Motto: Kramen Sie alles aus, was Ihnen in die Hände fällt - Karten, Würfel, Spielfiguren und -pläne, Brett- oder Schreibspiele! Bringen Sie mit, was Sie so lange (endlich wieder) einmal spielen oder neu kennenlernen wollten. Spielfreudige Senior:innen haben hier die Gelegenheit, in fröhlicher Atmosphäre einfach drauf los zu spielen. Wer mit wem spielt, entscheiden wir jeweils von Ort nach Lust und Laune.

F110502 Monika Müller
Mi, 13.45 - 15.45 Uhr,
9 x ab 23.10.
20 € Abendakademie, Raum 307

SpielTreff: Brett- und Kartenspiele

Sie haben Spaß an Gesellschaftsspielen? Spiele sind ein guter Grund, sich zu treffen und in Kontakt zu kommen. Sie verbessern nebenbei Kooperation und Gemeinschaftssinn, fördern die Konzentration und sorgen für Erfolgserlebnisse. Wir treffen uns alle 14 Tage um zu spielen, was Ihre und unsere Schränke hergeben. Spielrunden werden je nach Lust und Interesse jeden Abend neu gebildet. „Probespielen“ oder ein Einstieg in den laufenden Kurs sind jederzeit möglich. Also: Einfach mal vorbeikommen oder direkt anmelden!

F110501 Nadine Zimmer
Mi, 18.45 - 21.45 Uhr,
10 x ab 8.1.
20 € Abendakademie, Raum 06
14tätig

Spielen ohne Grenzen

Spielen ist eine der wichtigsten Arten des Lernens. Spielen lehrt uns strategisches Denken. Spielen lehrt uns Konzentration. Spielen ist so viel mehr als reiner Zeitvertreib. Deshalb geben wir Euch die Möglichkeit einen ganzen Nachmittag zu spielen. Anmeldung ist nicht nötig, aber gute Laune sollte schon dabei sein.

F110503 Kursleiter:innenteam
Fr, 29.11., 15 - 19 Uhr
frei Abendakademie, Foyer



GESCHICHTE

SEPTEMBER

Hetären - Gesellschaftsdamen der Antike
Sa, 21. Sep., 13 - 17 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, F101022

Eine Zeitreise in das Alte Ägypten
4 x ab Di, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **36 €**, F101010

NOVEMBER

Das Militär als Macht - Angreifer und Angegriffene
Sa, 9. Nov., 13 - 17 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, F101023

JANUAR

Mythos Cassandra - Die Wahrheit glaubt man nicht
Sa, 25. Jan., 13 - 17 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, F101024

ZEITGESCHEHEN

SEPTEMBER

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
Mo, 16. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104032

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik
Mo, 23. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104000

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos
Mi, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104001

Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren
So, 29. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104020

OKTOBER

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden
Di, 1. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104002

Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik
Di, 8. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104003

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation
Mi, 9. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Online, **frei**,
F104006

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas
So, 13. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104004

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen
Do, 17. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104005

Der Aufstieg Chinas
Mo, 28. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104007



NOVEMBER

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz
So, 3. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104008

Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen
Mi, 6. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104009

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei
Mi, 13. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104010

Kant: Die Revolution des Denkens
Do, 14. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104011

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder
Do, 21. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104012

Das Internet der Tiere
Mo, 25. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104013

DEZEMBER

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird
Mo, 2. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104014

KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?
Di, 3. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104015

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich
Mi, 4. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104016

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek
Do, 12. Dez., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104017

JANUAR

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute
Fr, 17. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104018

Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird
Mi, 22. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
F104019

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

SEPTEMBER

★ **Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht**
Do, 19. Sep., 16 - 20 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**,
F105070

Was sag ich bloß...? Begegnung mit schwerkranken und trauernden Menschen
Di, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, F105074

BUCHPREMIERE:
„Gute Politik. Was wir dafür brauchen“
Di, 24. Sep., 20 - 22 Uhr, Alte Feuerwache, **frei**, F105010

OKTOBER

Ausstellung:
Das Projekt weact stellt sich vor
Di, 8. Okt., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**,
F105051

★ **Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht**
Do, 17. Okt., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
20 €, F105071

NOVEMBER

★ **Stalking (Vortrag der Polizei MA)**
Do, 14. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, F105060

Orientierungsseminar zur Hospizbegleitung
2 x ab Fr, 22. Nov., 17 - 21 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**,
F105073

★ **Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht**
Do, 28. Nov., 16 - 20 Uhr,
ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**,
F105072

DEZEMBER

★ **Häusliche Gewalt (Vortrag der Polizei MA)**
Do, 12. Dez., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, F105061

JANUAR

★ **Digitale Gewalt (Vortrag der Polizei MA)**
Do, 16. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
frei, F105062

FERNWEH

NOVEMBER

★ **Vietnam mit dem Fahrrad: Begegnungen hautnah**
Do, 21. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F106000

DEZEMBER

★ **Mannheims Partnerstädte - Riesa**
Mi, 4. Dez., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F106010

IHR GUTES RECHT VON A-Z

SEPTEMBER

Einführung in das Betreuungsrecht (für ehrenamtliche Betreuer:innen, Familienangehörige und Interessierte)
Di, 17. Sep., 17 - 19 Uhr, Stadt Mannheim,
frei, F109000

SPIELEN SCHAFFT GEMEINSCHAFT

OKTOBER

♻️ **Spieltreff Gesellschaftsspiele**
9 x ab Mi, 23. Okt., 13.45 - 15.45 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, F110502

JANUAR

SpielTreff: Brett- und Kartenspiele
10 x ab Mi, 8. Jan., 18.45 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, F110501

ÖKOLOGIE UND UMWELT

SEPTEMBER

★ **Mensch, Tier, Pflanze - drei Lebensformen im Spiegel der Philosophie**
3 x ab Do, 12. Sep., 18.15 - 20 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, F111026

Essig: Geschichte - Herstellung - Tausendsassa (Vortrag)
Do, 12. Sep., 19 - 20.30 Uhr,
Heinrich-Vetter-Stiftung, **5 €**, F111020

Naturkunde am Sonntag: Die Stechmückenfauna im Wandel der Zeit unter besonderer Berücksichtigung der Tigermücke (Vortrag)
So, 15. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Reiss-Engelhorn-Museen, **frei**, F111022

Das Braunkehlchen in Geschichte und Gegenwart (Vortrag)
Do, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Räumlichkeiten der Kapelle, **5 €**, F111021

★ **Die faszinierende Welt der Permakultur (3. Workshop)**
Sa, 28. Sep., 11 - 17 Uhr, Abendakademie,
23 €, F111010

OKTOBER

★ **Stadtrundgang: „Mannheim geht nachhaltig“ - SDG-Walk zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen**
Sa, 5. Okt., 10 - 12.30 Uhr,
Treff: Rathaus Mannheim, **frei**, F111000

🕒 ★ **Rundgang durch die Ausstellung „Die nachhaltige Musterwohnung“**
Di, 8. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Zeppelinstraße 47,
frei, F111005

🕒 ★ **Aktionstag: Energie aus Sonne, Wind und Wasser forschend entdecken (Workshop)**
Sa, 12. Okt., 11 - 15 Uhr,
Umweltzentrum Mannheim, **5 €**, F111023

🌱 **Kleingarten - Potenzial für biologische Vielfalt**
Do, 17. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111060

🌱 **Biodiversitätspotenziale von Gewerbegebieten**
Do, 24. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111061

Raus in die Natur

Alles über Ökologie und Umwelt

▶ [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



NOVEMBER

🌱 **Gemeinsam Vielfalt gestalten - ausgewählte Projekte aus den Naturparken Baden-Württembergs**
Do, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111062

Naturkundlicher Spaziergang am Vogelstangsee (Exkursion)
So, 10. Nov., 11 - 12.30 Uhr, Vogelstangsee,
5 €, F111024

🌱 **Urban Insects - Umweltgerechtes Bauen für Menschen, Flora und Fauna**
Do, 14. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111063

🌱 **Erfahrungen zur naturschutzorientierten Regionalvermarktung aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb**
Do, 21. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111064

★ **Die faszinierende Welt der Permakultur (4. Workshop)**
Sa, 30. Nov., 11 - 17 Uhr, Abendakademie,
23 €, F111011

DEZEMBER

🌱 **Balkon und Garten - Biodiversität auf kleinstem Raum fördern**
Do, 5. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111065

🌱 **Modellgemeinde Biotopverbund Albstadt**
Do, 19. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
F111066

PHILOSOPHIE UND ETHIK

SEPTEMBER

Philosophie am Dienstag - Immanuel Kant oder unbekannt
4 x ab Di, 10. Sep., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, F116019

OKTOBER

Gesamtpaket - Philosophische Diskussionsreihe: Zwischenwelten Semesterthema: Liebe
5 x ab Do, 24. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **32 €**, F116000

Philosophie & Existenz: Ich-, Du- und Wir-Gefühl
Do, 24. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
7 €, F116001

NOVEMBER

Zur Gretchenfrage. Religion aus philosophischer Sicht und Philosophie aus religiöser Sicht.
4 x ab Di, 5. Nov., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, F116020

Philosophie & Kunst: Die Ästhetik der Liebe
Do, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
7 €, F116002

INTENSIVSEMINAR: Viktor Frankl: Freiheit & Verantwortung
Sa, 16. Nov., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie,
26 €, F116006

DEZEMBER

Philosophie & Gesellschaft: Die soziale Dimension der Liebe
Do, 5. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
7 €, F116003

INTENSIVSEMINAR: Eva Illouz: Liebe & Konsum
Sa, 14. Dez., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie,
26 €, F116007

JANUAR

Philosophie & Geschlecht: Geschlechterkonstruktionen
Do, 9. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
7 €, F116004

INTENSIVSEMINAR: Simone de Beauvoir - Geschlechterfragen
Sa, 18. Jan., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie,
26 €, F116008

FEBRUAR

Philosophie & Psychoanalyse: Die Tiefen der Liebesbeziehungen
Do, 6. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
7 €, F116005

INTENSIVSEMINAR: Sigmund Freud - Psychosexualität
Sa, 15. Feb., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie,
26 €, F116009



MITEINANDER LEBEN: KOMMUNIKATION, LIEBE & PARTNERSCHAFT

OKTOBER

„Fitter werden in Beziehung durch gelingende Kommunikation“
5 x ab Mo, 21. Okt., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, F122001

LIEBESGRÜSSE AUS MANNHEIM

WIR SENDEN IHRE GANZ PERSÖNLICHEN DIGITALEN BOTSCHAFTEN



Sie wollen am Valentinstag Ihren Herzensmenschen grüßen? Oder vielleicht der Welt mitteilen, wie sehr sie Ihr Haustier lieben? Besonders liebevolle Grüße an die Oma? Dem Kursleiter oder der Kursleiterin in der Abendakademie einfach mal sagen, wie sehr Sie ihren Unterricht schätzen? Egal ob Mama, Bruder, Enkel, Kollege oder beste Freundin – jeder freut sich über eine ganz persönliche Botschaft zum Valentinstag.

Bei uns ist das am Valentinstag ganz einfach und kostenlos möglich. Sie schreiben uns Ihre Grüße an marketing@abendakademie-mannheim.de und wir strahlen Ihre Botschaft über unser großes Display am Ausgang Richtung Breite Straße aus. Für alle weithin sichtbar! Normalerweise informieren wir auf diesem Bildschirm über das Programm der Abendakademie. Doch an diesem einen besonderen Tag gehört das Display ganz allein Ihnen.

Und wir setzen noch eins drauf: Unter allen eingesendeten Grüßen verlosen wir Gutscheine für die Teilnahme am bunten Angebot der Abendakademie im Wert von bis zu 100 €. Egal ob Töpfern, Singen, Pilates oder Yoga, Fremdsprachen, Computerkurse oder ChatGPT – schauen Sie sich um, für Sie ist bestimmt was dabei.

Einsendeschluss: 7.2.2025!

Werde kreativ mit Canva - erstelle Präsentationen, Grußkarten u.v.m.

Ob eine Karte zum Valentinstag, eine Einladung zum Geburtstag oder für die Kolleginnen und Kollegen ein schriftlicher Termin für ein besonderes Meeting: Es macht einfach Spaß und gute Laune, Karten und Einladungen selbst zu entwerfen. Mit dem benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramm Canva ist das auch kein Hexenwerk - von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs kann man das ohne Vorkenntnisse problemlos lernen.

Der Kurs erklärt Designerprinzipien und setzt sie direkt in die Tat um, sowie Unterschiede zwischen Premium- und Gratis-Versionen. Außerdem gibt es jede Menge praktische Tipps und Tricks.

Sa, 12.10., 11.30 - 14.30 Uhr, Robin Weniger, Online, 36 €, F467083



MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ VOKABELN PAUKEN

DER NEUE WEG UM SPRACHEN LERNEN MIT CHATGPT

Egal ob Englisch, Französisch, Spanisch oder auch eine eher exotische Sprache wie Koreanisch – ChatGPT ist ein geeignetes Tool für interaktives und schnelles Lernen. Auch an der Abendakademie bieten wir solche Kurse an.

Hier sind einige Tipps für Sie:

1. Grammatikregeln erklären



ChatGPT kann Grammatikregeln wie bspw. Zeitformen, Präpositionen, Artikel usw. erklären.

Beispiele:

„Erkläre mir das englische Present Progressive und gib mir dafür fünf Beispielsätze.“

„Wie funktioniert der Lokativ im Türkischen? Erläutere ihn mit anhand von drei Beispielsätzen.“

2. Vokabeln lernen



Beim Vokabeln lernen kann ChatGPT unterstützen und beispielsweise eine themenbezogene Vokabelliste erstellen. Diese Vokabeln kann man dann auch abfragen lassen.

Beispiel:

„Erstelle mir eine spanisch-deutsche Vokabelliste zum Thema Supermarkt.“

„Frage mich die Wörter der Liste einzeln ab. Nimm immer nur ein Wort gleichzeitig. Du gibst mir die deutsche Übersetzung, ich antworte mit dem spanischen Wort. Wenn ich falsch liege, gib mir einen Tipp, aber nenne nicht die richtige Lösung. Sag mir die Lösung erst, wenn ich danach frage.“

3. Tandem Partner nutzen



Mit ChatGPT lassen sich schriftliche Gespräche führen und so die Sprachverwendung trainieren.

„Ich möchte gerne Dänisch üben. Du bist mein Tandem Partner. Unterhalte dich nur auf Dänisch in kurzen Sätzen mit mir. Stelle mir Fragen und warte auf meine Antwort. Wenn ich einen Fehler mache, korrigiere meine Antwort und stelle danach wieder eine Frage. Lass uns das Gespräch zum Thema Urlaub beginnen.“

KI-gestütztes Sprachen lernen: Effektiv und mit Spaß

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mit Hilfe von KI mehr Spaß und Erfolg beim Lernen wünschen. Sie werden in den Gebrauch von kostenlosen KI-Tools wie ChatGPT und Gemini eingeführt. Sie können Ihre Grammatik, Ihr Leseverstehen und Ihre Aussprache verbessern, indem Sie eigene Lehrmaterialien in diese Programme einbinden und anpassen. Zusätzlich werden spezifische Techniken für gezieltes Aussprachetraining und effizientes Prompting zur Sprachverbesserung behandelt.

F689010 Michael Hanf
Workshop
Sa, 12.10., 13.30 - 17 Uhr
26 € Abendakademie, Raum 301

ChatGPT - Mit richtigen Prompts zu besseren Ergebnissen

ChatGPT liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Man kann Briefe Hausarbeiten, Produktbeschreibungen erstellen - sogar Rollenspiele. Doch muss man Stärken und Schwächen kennen. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode und gibt konkrete Beispiele für Anwendungen.

F421014 Walter Kaiser
Mi, 23.10., 18.30 - 20 Uhr
25 € Online

ChatGPT: Für Junggebliebene ab 60

Das Thema künstliche Intelligenz ist seit Anfang des Jahres in allen Medien präsent. Mit der Software ChatGPT ist es einfach, mit künstlicher Intelligenz zu kommunizieren. Die Schulung richtet sich gezielt an Menschen ab 60 Jahren, die sich für diese Thematik interessieren.

F447004 Gerd Armbruster
Sa, 26.10.,
9 - 12 Uhr
Abendakademie,
Raum 302
32 €

VON DER LIEBE ZUM BERUF

Eine erfüllende, sinnstiftende Arbeit ist ein wichtiger Eckpfeiler sowohl für beruflichen Erfolg als auch ein glückliches und zufriedenes Leben. Ulrike Kärcher ist Diplom-Psychologin und brennt für Themen in der Personal- und Führungskräfteentwicklung. An der Mannheimer Abendakademie gibt sie dazu Kurse. In einem Impulsinterview hat sie uns erklärt, wie Liebe zum Beruf gelebt werden kann.

Kann man denn überhaupt auch im Beruf die große Liebe finden?

Aber unbedingt. Der Begriff Beruf kommt ja schließlich von Berufung, was so etwas wie Bestimmung oder Lebensaufgabe bedeutet. Wichtig ist dabei, dass man Freude an der Tätigkeit hat und die Berufswahl möglichst selbstbestimmt erfolgt. In meiner Generation haben die Kinder sehr häufig den Beruf der Eltern oder den Familienbetrieb übernommen. Für die Eltern zählte Tradition, Familie und wirtschaftliche Sicherheit. Heute agieren junge Menschen bei ihrer Berufswahl aus einem anderen und vor allem eigenen Wertesystem heraus. Und das ist gut so. Denn mittlerweile sind fachübergreifende Fähigkeiten ein entscheidender Erfolgsfaktor. Es braucht Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Teamorientierung, Resilienz, interkulturelle und digitale Kompetenzen. Es ist sinnvoll, zum Einstieg in die Arbeitswelt herauszufinden, wo die eigenen Stärken und Talente liegen. Eine ganz einfache Formel ist dabei: Was ich gut kann, macht mir in der Regel auch Spaß. Das ist die Basis für beruflichen Erfolg.

Was können Unternehmen tun, damit bei Interessierten der Funke überspringt?

„It's all about attitude“ hat Iris Apfel einmal gesagt. Sie war eine US-amerikanische Geschäftsfrau. Für mich war sie ein großes Vorbild, denn sie hat es beruflich wie privat geschafft, ihre große Liebe zu leben. Man braucht also die richtige Einstellung. Zunächst einmal zu sich, im zweiten Schritt zur Tätigkeit und den Menschen. Es ist wichtig, dass man mit der gleichen Einstellung an die Tätigkeit und die Mitmenschen rangeht. Man braucht ein ähnliches Mindset, damit es zwischen dem Mitarbeitenden und dem Unternehmen passt. Die Werte, die das Unternehmen verkörpert, entscheiden darüber, ob man sich damit identifiziert oder nicht. Wenn also diese Werte stimmen, dann hat man das hochgelobte Match.

Und wie hält man bei Mitarbeitenden das Kribbeln im Bauch aufrecht?

Dazu muss man zunächst einmal wissen, wie man Demotivation vermeidet. Bevor man Motivation beim Mitarbeitenden generiert, gilt es Frust zu vermeiden. Wir werden in der Regel durch drei grundsätzliche Motive angetrieben: Anschluss, Leistung und Macht. Jeder von uns braucht eine individuelle Mischung dieser Motive. Sie beeinflussen unsere Bedürfnisse sehr stark und sind somit elementar. Wie in einer Liebesbeziehung auch durchläuft man typische Phasen und nach dem „Kribbeln im Bauch“ kommt eine neue Phase, da sieht man den Partner realistischer und kritischer. So ähnlich verhält es sich im Job eben auch. Irgendwann stellt sich Routine ein. Jetzt sind neue Herausforderungen entscheidend.

Was empfehlen Sie, wenn es doch mal kriselt?

Miteinander reden. Das ist so einfach und gleichzeitig auch oft schwierig. Wir praktizieren Aktives Zuhören und wertschätzende Kommunikation viel zu selten und zu wenig. Wir sollten streiten lernen, denn ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht und eine große Liebe auch nicht. Die große Liebe - ob im Job oder privat - erfordert kontinuierlichen Austausch und konsequentes Konfliktmanagement.

Das Interview mit Ulrike Kärcher führte Christine Wichardt



Lust am Team? - Wie echte Zusammenarbeit im Team gelingt und Freude macht

Teamarbeit soll nicht nur wirtschaftliche Erfolge bringen, sondern den Mitarbeitenden auch Spaß bereiten. Dafür braucht es eine gemeinsame Wertebasis und von allen getragene Ziele. Wie ein echtes Wir-Gefühl entsteht und ein konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten im Team aussieht, reflektieren wir im Rahmen eines kollegialen Erfahrungsaustausches.

F446312 Dipl.-Psych. Ulrike Kärcher
Fr, 18.10., 15 - 19 Uhr
160 € Abendakademie, Raum 505

Showing passion for leadership

Führung gehört zu den spannenden und herausfordernden Aufgaben im beruflichen Alltag. Um diese Aufgabe unternehmerisch erfolgreich zu meistern und dabei auch persönliche Erfüllung zu erfahren, braucht es eine entwickelte Persönlichkeit und eine Vielzahl an Kommunikations- und Konfliktlösefähigkeiten. Im interaktiven Austausch reflektieren wir unsere Führungsqualitäten.

F446313 Dipl.-Psych. Ulrike Kärcher
Fr, 22.11., 15 - 19 Uhr
160 € Abendakademie, Raum 505

Die Führung der Zukunft ist weiblich

Female empowerment - wie Frauen in Führung gehen...

Nur jede 3. Führungskraft ist eine Frau. Im weiblichen Management liegt also ein enormes Potenzial für uns als Frauen - und für die Wirtschaft. Wie kommuniziere ich als Frau, wie löse ich Konflikte im Team...auf die weibliche Art? Wie bin ich selbst als Frau durchsetzungsfähig und taff? Wie vernetze ich mich sinnvoll? Wie schaffe ich Motivation und gute Stimmung in meinem Team? In einem interaktiven Austausch finden wir neue Ansätze für Ihr individuelles Führen als erfolgreiche Frau.

F446314 Dipl.-Psych. Ulrike Kärcher
Fr, 7.2., 15 - 19 Uhr
160 € Abendakademie, Raum 505





NEUSTART IN DER HAUSWIRTSCHAFT

Geschafft! Strahlende Gesichter in der professionellen Küche der Abendakademie: Nach knapp anderthalb Jahren Ausbildung und einer anspruchsvollen Prüfung in Theorie und Praxis haben die Absolvent:innen endlich ihr Zertifikat in den Händen. „Das ist eine wirklich beeindruckende Leistung“, sagt Dozentin Uschi Mallmann; sie hat die Kursteilnehmer:innen begleitet und mit ausgebildet. „Alle haben lange durchgehalten und ihr Ziel erreicht“, ergänzt sie. Das sei für einige neben dem beruflichen und privaten Alltag oft eine Herausforderung gewesen.

Einmal in der Woche, immer donnerstags ab 15 Uhr trafen sich die Teilnehmenden in der Abendakademie zu mehreren Unterrichtseinheiten. Auf dem Stundenplan standen Fächer wie Ernährungslehre, EDV, Textilkunde, Wirtschaft und Soziales oder Gestalten des Wohnumfeldes.

„Zwischendurch kamen mir immer wieder Zweifel, ob ich durchhalte“, räumt Sascha Höge an der Abschlussfeier in der Akademieküche ein. „Ich bin jetzt richtig froh



und stolz, dass ich es durgezogen und bestanden habe“ freut sich der 36-jährige, der bisher als Hilfskraft im hauswirtschaftlichen Bereich tätig war. Mit dem Abschluss zum staatlich geprüften Hauswirtschaftler hat er nun auf dem Arbeitsmarkt ganz andere Chancen und Verdienstaussichten.

Maria Büchler ist im Einzelhandel beschäftigt, sie begann nach der Elternzeit die Ausbildung an der Abendakademie. „Mit dem Abschluss habe ich ganz andere Möglichkeiten und werde vielleicht nochmal ganz neu in einem anderen Beruf starten“, freut sie sich. Ihr sind vor allem die menschlichen und persönlichen Kontakte als Hauswirtschaftlerin wichtig. „Ohne Empathie kommt man da nicht weit“, sagt sie und gerade deswegen möchte sie in einem Großhaushalt wie beispielsweise in einem Pflegeheim oder in einer Kindertagesstätte arbeiten. Sie denkt auch darüber nach, ihren Meister in der Hauswirtschaftslehre zu machen. Ein entsprechender Kurs wird ebenfalls im kommenden Jahr in der Abendakademie angeboten.

Angebot passt gut zu uns und wir werden es mit weiteren Kursen und der Möglichkeit, auch die Meisterprüfung zu absolvieren, weiter ausbauen“, ergänzt er. Hauswirtschaft habe sich zu einem zukunftsorientierten Dienstleistungssektor entwickelt, in dem immer mehr qualifizierte Fachkräfte gebraucht würden, so Gerhard Steinbach.

Die Prüfung wird vom Regierungspräsidium Tübingen abgenommen und gilt als qualifizierter Berufsabschluss.

Der nächste Kurs startet im März 2025, ein Infoabend für Interessierte ist für den 30. Januar 2025 geplant.

Infoabend Lehrgang staatl. geprüfte/r Hauswirtschaftler:in

Melden Sie sich bitte bis 23.01.2025 an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

G401000 Kursleiter:innenteam
Do, 30.1., 16 - 18 Uhr
frei Abendakademie, Raum 505

Staatl. geprüfte/r Hauswirtschaftler:in Beruf mit Zukunft

Die Hauswirtschaft hat sich in den letzten Jahren zu einem zukunftsorientierten Dienstleistungssektor entwickelt. Kompetente Fachkräfte werden dringend gebraucht. Sie müssen immer häufiger die Lücken in der hauswirtschaftlichen Versorgung der Privaten Haushalte schließen.

Im Mittelpunkt der Arbeit von Hauswirtschaftler:innen stehen die vielfältigen Bedürfnisse und Wünsche der zu versorgenden Personen. Damit alles „rund“ läuft, ist ein vielseitiges und umfangreiches Wissen über die richtige Ernährung, Materialien, Technik, wirtschaftliches Handeln und Organisation notwendig. Die Chancen auf Einkommen und Aufstieg erhöhen sich mit der Professionalisierung.

Prüfungsgebühren werden durch das Regierungspräsidium erhoben und sind NICHT in der Kursgebühr enthalten.

G405040 Kursleiter:innenteam
Do, 15 - 19.45 Uhr,
60 x ab 13.3.
Abendakademie, Raum 505
2.000 € (Ratenzahlung: 16 x 125 €)



„Mit dem Angebot Hauswirtschaftslehre konnten wir unser Portfolio im Bereich Karriere und Beruf sehr gut ergänzen“, sagt Programmbeereichsleiter Gerhard Steinbach. Die Abendakademie hat die Kurse vom Deutschen Hausfrauenverband übernommen, der sich in Mannheim vor drei Jahren aufgelöst hat. „Das



Jeden Morgen fällt das Aufstehen schwerer, der Weg zur Arbeit zieht sich, im Kopf kreisen die Gedanken, der Magen rebelliert. Vielleicht wird es ja heute doch nicht so schlimm. Hoffentlich ist der Chef einigermaßen gut gelaunt. Mit etwas Glück ist die Kollegin, die immer tuschelt und Lügen verbreitet heute mal nicht da. Am schlimmsten ist oft die Isolation, die anderen reden einfach nicht mit einer Kollegin, lassen sie links liegen. Auch

vom Chef gibt es kein Feedback, schon gar kein Lob; stattdessen wächst der Druck, immer schneller und leistungsorientierter zu arbeiten.

Eine vergiftete Atmosphäre am Arbeitsplatz kann ganz unterschiedliche Gesichter haben. Die Wirkung aber ist immer ähnlich: Toxische Beziehungen am Arbeitsplatz machen auf Dauer krank, enden möglicherweise im Burnout. Betroffene erkennen

oft zu spät, was ein negatives Umfeld mit ihnen macht. Im Gegenteil: Probleme werden schön geredet, es ist ja nur eine „stressige Phase“, das wird schon wieder. Manchmal braucht es Zeit und Erfahrung, um ein toxisches Arbeitsumfeld zu erkennen. Doch die Erkenntnis ist der erste Schritt, endlich etwas zu ändern. Unsere Kurse bieten Tipps und Hilfestellungen, um sich aus toxischen Beziehungen am Arbeitsplatz zu befreien.

WENN DER JOB ZUR HÖLLE WIRD

Umgang mit narzisstischen und toxischen Personen im beruflichen Umfeld

Egoismus und Narzissmus am Arbeitsplatz nehmen gefühlt immer mehr zu. Dieses toxische Umfeld hat nicht nur Auswirkungen auf die Zusammenarbeit und Leistung, sondern auch langfristig auf die psychische und physische Gesundheit.

In diesem Workshop lernen Sie die Anzeichen und Lösungen für den Umgang mit Narzisst:innen: Machtspiele und Manipulationen am Arbeitsplatz erkennen und Konflikte am Arbeitsplatz entkräften. Wichtig: Wer einen selbstbewussten und starken Auftritt hat, ist weniger interessant.

F445640 Gisa Steeg,
wingwave-Coach
und Business-Coach
Fr, 29.11., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 404

Konflikte im beruflichen Alltag

Fühlen Sie sich in bestimmten Situationen oder Gesprächen auch manchmal persönlich angegriffen und überfordert? Wissen nicht, wie Sie sich abgrenzen oder kontern können und sind in Konflikten unsicher? Sie möchten in beruflichen Situationen selbstbewusster und gelassener reagieren können? Ziel dieses Workshops ist es, mehr innere Stärke zu entwickeln, gelassener auf Kritik zu reagieren, souveräner in Konfliktsituationen reagieren zu können und selbstbewusster aufzutreten.

F445642 Gisa Steeg,
wingwave-Coach
und Business-Coach
Fr, 17.1., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 404

INFORMATION UND BERATUNG

JANUAR

Infoabend - Lehrgang staatl. geprüfte/r Hauswirtschaftler:in
Do, 30. Jan., 16 - 18 Uhr, Abendakademie,
frei, G401000

LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

JANUAR

Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement (IHK) Kaufmännisches Grundwissen nach dem Rahmenlehrplan der IHK-Kaufleute Vorbereitung auf die Externenprüfung
15 Monate ab Do, 23. Jan., 17.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **2.550 €**, F405000

Zahlen im Griff

Lohn- und Gehaltsabrechnungen

▶ [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



RECHNUNGSWESEN, BILANZEN UND STEUERN

SEPTEMBER

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Aufbaukurs (2) Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business“.
10 x ab Sa, 14. Sep., 9 - 13.45 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, F417121

OKTOBER

Kosten- und Leistungsrechnung (4)
12 x ab Mi, 9. Okt., 17.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, F417050

NOVEMBER

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business Modulares Kurssystem
Mi, 6. Nov., Abendakademie, **1.279 €**,
F417000

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Dieser Kurs ist Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business“.
13 x ab Mi, 6. Nov., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **385 €**, F417002

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **370 €**, F417056

Finanzwirtschaft - Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **370 €**, F417064

Controlling - Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **370 €**, F417074

Bilanzierung - Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **370 €**, F417084

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **410 €**, F417094

Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen - Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 5. Nov., 18 - 20.30 Uhr,
Online, **445 €**, F417114

Lohn- und Gehaltsabrechnung Aufbau - Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **410 €**, F417125

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) - Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **445 €**, F417010

Finanzbuchhaltung Aufbau (2) - Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **410 €**, F417024

Personalwirtschaft - Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Online, **370 €**, F417138

JANUAR

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV (3)
8 x ab Mi, 8. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **290 €**, E417130

Kosten- und Leistungsrechnung (4) Prüfung vhs-Verband
Sa, 25. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, F417052

FEBRUAR

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 8. Feb., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, F417004

BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL

OKTOBER

ChatGPT - Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen
Mi, 23. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Online, **25 €**,
F421014

NOVEMBER

Einstieg in das Personalmanagement
7 x ab Mi, 6. Nov., 17.30 - 19.30 Uhr,
Online, **210 €**, F421015

Wie schreibe ich eine erfolgreiche Bewerbung?
Sa, 9. Nov., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, F421020

Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre
2 x ab Di, 12. Nov., 17.30 - 20.45 Uhr,
Online, **98 €**, F421005

Das Vorstellungsgespräch - Wie verkaufe ich mich erfolgreich?
Sa, 16. Nov., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, F421022

Mit ChatGPT & Co. Arbeitsprozesse optimieren
Di, 19. Nov., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €**,
F421013

JANUAR

Wie finde ich meinen Traumjob?

Sa, 11. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
49 €, F421025

Computerschreiben mit 10-Fingersystem für Jedermann ab 10 Jahren

4 x ab Mi, 15. Jan., 17.30 - 20 Uhr,
Online, **119 €**, F421062

Wie treffe ich eine gute Personalauswahl für mein Unternehmen?

Sa, 18. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
49 €, F421027

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

OKTOBER

★ Texten mit ChatGPT

Sa, 26. Okt., 9.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **67 €**, F429012

NOVEMBER

SEO - Suchmaschinenoptimierung für mehr Sichtbarkeit im Web

2 x ab Fr, 15. Nov., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, F429020

JANUAR

Online-Marketing

2 x ab Fr, 17. Jan., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, F429006

RECHTS- UND FINANZWESEN IM ALLTAG

SEPTEMBER

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger:innen

Di, 24. Sep., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**,
F441012

OKTOBER

Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 8. Okt., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, F441005

Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell beachten?

Di, 15. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
19 €, F441020

NOVEMBER

Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung

3 x ab Mi, 6. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
79 €, F441008

„Vermieten leicht gemacht“ Praktische Abrechnungsbeispiele aus dem „Vermietalltag“ - nahegebracht mit dem WISO-Programm „Hausverwalter“

2 x ab Di, 12. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online,
72 €, F441007

„Clever in Rente! Früher, aber wie?“

Do, 28. Nov., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, F441000

JANUAR

Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

Fr, 24. Jan., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**,
F441014

Immobilienfinanzierung - Der Weg zum Eigenheim

Mi, 29. Jan., 18 - 21 Uhr, Online, **39 €**,
F441023

FEBRUAR

Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 4. Feb., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, F441006

Erfolgreich an der Börse - Grundlagen zur Aktienanalyse

3 x ab Mi, 5. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online,
79 €, F441010

RHETORIK, KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

SEPTEMBER

Der Kompass für Mamas - Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf?

4 x ab Fr, 20. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Online,
92 €, F445653

Karriere & innere Erfüllung: Wie ich wieder Bestimmung in meinem Leben finde

Sa, 21. Sep., 10 - 13.15 Uhr, Abendakademie,
59 €, E445655

Stopp!! - Umgang mit Energieräubern und toxischen Menschen im Beruf

Sa, 21. Sep., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445634

OKTOBER

Karriere & Konflikte: Umgang mit schwierigen Gefühlen & Situationen

Mi, 9. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie,
frei, F445635

Stark und selbstbewusst im beruflichen Alltag

2 x ab Sa, 19. Okt., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, **186 €**, F445639

NOVEMBER

Lernen Sie selbstbewusst Nein sagen und Grenzen setzen

Sa, 16. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445637

★ Manipulation - Dunkle Kommunikation und wie ich sie erkenne

Sa, 23. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
59 €, F445621

Umgang mit narzisstischen und toxischen Personen im beruflichen Umfeld

Fr, 29. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445640

Mehr Widerstandskraft (Resilienz) - weniger Burn-out und Stress

Sa, 30. Nov., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445648

JANUAR

Konflikte im beruflichen Alltag

Fr, 17. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445642

Werden Sie schlagfertiger!

Sa, 18. Jan., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
96 €, F445636

FÜHRUNG & ZUSAMMENARBEIT

OKTOBER

Neu als Führungskraft - und nun?

Sa, 5. Okt., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
120 €, F446310

Agiles Arbeiten - wie kann zukünftige Ergebnisproduktion entstehen?

Di, 15. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
159 €, F446305

Lust am Team? - Wie echte Zusammenarbeit im Team gelingt und Freude macht

Fr, 18. Okt., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
160 €, F446312

NOVEMBER

Showing passion for leadership

Fr, 22. Nov., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
160 €, F446313

FEBRUAR

Die Führung der Zukunft ist weiblich

Fr, 7. Feb., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
160 €, F446314

NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

OKTOBER

★ ChatGPT für Junggebliebene ab 60

Sa, 26. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
32 €, F447004

JANUAR

★ ChatGPT - Risiken und Nutzen

Sa, 18. Jan., 9 - 13 Uhr, Abendakademie,
59 €, F447000

PC-EINSTEIGER:INNEN

NOVEMBER

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mi, 6. Nov., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, F449010

PC-Sprechstunde: Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Do, 7. Nov., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
29 €, F449025

Computer-Grundkurs - für Frauen

3 x ab Mo, 11. Nov., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F449023

JANUAR

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 13. Jan., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, F449012



Monika Thiele: Ihre Expertin für Mannheim und Umgebung

Immer an Ihrer Seite – von der Erstberatung bis zum Notartermin und darüber hinaus! Lernen Sie uns und unser Rundum-Sorglos-Paket kennen.

Sie wollen über uns Ihre Immobilie verkaufen? Fordern Sie eine kostenlose und unverbindliche Verkaufswertermittlung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung durch Monika Thiele an.

Monika Thiele
Niederlassungsleiterin Mannheim
Bankfachwirtin
Immobilienmaklerin aus Leidenschaft
IHK-Prüferin

thiele@kuthan-immobilien.de

KKUTHAN
IMMOBILIEN



FEBRUAR

🎧 **PC-Einstieg, Windows, Word und Internet**
4 x ab Mo, 10. Feb., 17.15 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, F449013

🎧 **PC-Sprechstunde:**
Bringen Sie Ihre Fragen mit!
Mo, 17. Feb., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
29 €, F449026

BETRIEBSSYSTEME

OKTOBER

🍏 **Apple Mac OS X -**
Umfassender Einstieg mit vielen Profitipps
Sa, 19. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
110 €, F452006

SMARTPHONE & TABLET

SEPTEMBER

🎧 **Smartphone Kompakt - Android**
3 x ab Mo, 23. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, E461009

OKTOBER

🎧 **Smartphone Kompakt - Android**
3 x ab Mo, 14. Okt., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, F461004

🎧 **Apple iPhone für Einsteiger**
2 x ab Do, 17. Okt., 17 - 21 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, F461015

DEZEMBER

🎧 **Smartphone Kompakt - Android**
3 x ab Di, 3. Dez., 14 - 17 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, F461005

FEBRUAR

🎧 **Smartphone Kompakt - Android**
3 x ab Di, 4. Feb., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, F461007

MICROSOFT OFFICE

SEPTEMBER

🎧 **Excel - Grundlagen,**
Standardformeln und Diagramme
Mi, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464158

🎧 **Excel Pivottabellen -**
Ein weiteres Auswertungstool
Di, 24. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464166

🎧 **Outlook - Mail- und Terminmanagement**
Fr, 27. Sep., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, E464264

Excel - Grundkurs
3 x ab Mo, 30. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464138

OKTOBER

🎧 **Excel Einführung in VBA -**
Anfänger:innen
Do, 10. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online,
39 €, F464225

🎧 **Bildungszeit: Office kompakt -**
gerüstet in den Arbeitsalltag
4 x ab Mo, 14. Okt., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, F464007

Excel - Grundkurs
2 x ab Sa, 19. Okt., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464130

🎧 **Bildungszeit: Excel -**
Vom Anfänger zum Profi
4 x ab Mo, 21. Okt., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, F464145

🎧 **Excel - Varianten der Wenn-Funktionen**
und Verweisfunktionen
Do, 24. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
F464150

Word - Grundkurs
2 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **120 €**, F464105

NOVEMBER

🎧 **Excel - Grundlagen,**
Standardformeln und Diagramme
Mi, 6. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
F464156

🎧 **PowerPoint & Präsentationstechnik**
Fr, 8. Nov., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, F464230

Excel - Aufbaukurs
2 x ab Mo, 11. Nov., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464140

🎧 **Bildungszeit: Office kompakt -**
gerüstet in den Arbeitsalltag
4 x ab Mo, 25. Nov., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, F464009

Excel - Grundkurs
3 x ab Mo, 25. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464133

Excel VBA Programmierung
2 x ab Sa, 30. Nov., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464228

DEZEMBER

Excel - Grundkurs
2 x ab Mo, 9. Dez., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464134

🎧 **Excel Pivottabellen -**
Ein weiteres Auswertungstool
Di, 10. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Online,
39 €, F464164

🎧 **Outlook - Mail- und Terminmanagement**
Do, 12. Dez., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, F464260

JANUAR

🎧 **Excel - Grundlagen,**
Standardformeln und Diagramme
Do, 9. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
F464157

Excel - Aufbaukurs
2 x ab Sa, 11. Jan., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464143

🎧 **Bildungszeit: Excel -**
Vom Anfänger zum Profi
4 x ab Mo, 13. Jan., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, F464147

🎧 **Excel - Varianten der Wenn-Funktionen**
und Verweisfunktionen
Mi, 15. Jan., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
F464151

🎧 **Bildungszeit: Office kompakt -**
gerüstet in den Arbeitsalltag
4 x ab Mo, 20. Jan., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, F464011

Excel - Analysewerkzeug und Datenbanken
Sa, 25. Jan., 9 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
frei, F464223

Word - Grundkurs
2 x ab Mo, 27. Jan., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **120 €**, F464110

FEBRUAR

Excel - Grundkurs
2 x ab Mo, 3. Feb., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, F464136

🎧 **Excel Einführung in VBA -**
Anfänger:innen
Di, 4. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
F464227

🎧 **PowerPoint & Präsentationstechnik**
Do, 13. Feb., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, F464234

MEDIEN & BILDBEARBEITUNG

OKTOBER

🎧 **★ Werde kreativ mit Canva -**
erstelle Präsentationen, Grußkarten u.v.m.
Sa, 12. Okt., 11.30 - 14.30 Uhr, Online, **36 €**,
F467083

NOVEMBER

🎧 **★ Fotobuchgestaltung mit CEWE**
für Einsteiger:innen
2 x ab Sa, 9. Nov., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, F467080

FEBRUAR

🎧 **★ Werde kreativ mit Canva -**
erstelle Präsentationen, Grußkarten u.v.m.
Fr, 7. Feb., 15 - 18 Uhr, Online, **34 €**, F467085

PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

SEPTEMBER

Website Erstellung leicht gemacht:
Mit dem großartigen Editor von Wix
2 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, E473017

OKTOBER

Python - Grundkurs
4 x ab Di, 8. Okt., 17.45 - 21 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, F473035

HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung
einer Homepage
Sa, 12. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
118 €, F473041

NOVEMBER

WordPress für Einsteiger:innen
Sa, 16. Nov., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
118 €, F473010

JANUAR

WordPress für Fortgeschrittene -
Professionelles Erstellen
von Internetauftritte
Sa, 11. Jan., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
118 €, F473012

FEBRUAR

Python - Grundkurs
4 x ab Di, 4. Feb., 17.45 - 21 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, F473037

CAD: COMPUTER AIDED DESIGN

OKTOBER

3D-CAD und 3D-Druck -
von der Idee zur Realität
3 x ab Sa, 19. Okt., 9 - 16 Uhr,
Abendakademie, **198 €**, F476000

EDV-FERIEN

OKTOBER

🎧 **Schnupperkurs Scratch**
ab etwa 10 Jahren (5. Klasse)
Sa, 12. Okt., 9.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, F479008

🎧 **Herbstferien:**
Wecke deinen Entdeckergeist mit Codes
(8 - 10 Jahre)
Mo, 28. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
35 €, F479002

🎧 **Herbstferien:**
Programmieren lernen mit dem
Calliope Mini ab 10 Jahre
Di, 29. Okt., 9.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, F479012

🎧 **Herbstferien:**
Aufbaukurs Programmieren mit Scratch
ab etwa 10 Jahren (5. Klasse)
2 x ab Mi, 30. Okt., 9.30 - 14 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, F479009

🎧 **Herbstferien:**
Wecke deinen Entdeckergeist
mit Verschlüsselungen (8 - 10 Jahre)
Mi, 30. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
35 €, F479004

NOVEMBER

🎧 **Programmieren lernen -**
Zahlenrätsel durch Programmieren lösen
Sa, 16. Nov., 9.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, F479010

DEZEMBER

🎧 **Social Media -**
sicher im Netz unterwegs sein
(ab 9 - 14 Jahren)
Sa, 7. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
32 €, F479015



VALENTINSTAG

EIN KLEINES FEST DER LIEBENDEN

Böse Zungen behaupten ja, den Valentinstag haben amerikanische Floristen erfunden. Dabei liegt der Ursprung im Christentum. Jedes Jahr am 14. Februar wird der heilige Valentinus gefeiert. Der Schutzpatron der Liebenden lebte im 3. Jahrhundert in Rom und traute Liebespaare nach christlichem Ritus, obwohl Kaiser Claudius II. das verboten hatte.

Die Ehen dieser Paare standen der Überlieferung nach unter einem besonders guten Stern. Valentin von Rom soll den Paaren auch Blumen aus seinem Garten übergeben haben. Auf Befehl des Kaisers wurde Valentin am 14. Februar 269 enthauptet. Wie tragisch. Obwohl das so gar kein Happy End ist, glauben wir weiter an die Liebe und schenken uns eine Kleinigkeit.

Das muss nicht kommerziell sein, denn die wirklich schönen Dinge kommen von Herzen und nicht vom Geldbeutel.

Hier sind einige Ideen zum Valentinstag:



Ein kleiner Leporello für den Liebsten

Kleingruppe

Fertigen Sie für Ihren Liebsten ein kleines Faltbuch, ein Leporello an – bestückt mit ganz persönlichen Botschaften, einem kleinen Gedicht, einer Zeichnung oder einem Wunsch. Wie man ein solches Ziehharmonika-Büchlein herstellt und es ganz individuell gestaltet – das erfahren Sie in diesem Workshop.

Bitte mitbringen: Schreib- und Malutensilien, mit denen Sie gerne arbeiten und - wenn Sie mögen - gerne auch ein kleines Foto von Ihrem Liebsten oder eine Erinnerung (ein Kinoticket z. B.).

Alles Weitere bekommen Sie im Kurs.

F165005 Yvonne Weber, Kunsthistorikerin
Mi, 29.1., 18.30 - 20.45 Uhr
Abendakademie, Raum 403
zzgl. ca. 2 € Materialkosten
20 €

Valentine's Special: High Heels

Workshop

Selbstbewusst, feurig, sinnlich und elegant - Erlaubt ist alles was Spaß macht und gefällt! High Heels können gerne mitgebracht werden.

F201049 Anastasia Faludi
Sa, 8.2., 11 - 13 Uhr
23 € Abendakademie, Raum 604

Torten backen zum Valentinstag

max. 4 Teilnehmende

Ein Valentinstag-Torten-Kurs ist eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes für den Liebsten zu zaubern. Mitmachen können alle, die gerne backen oder es lernen möchten. Wichtig sind gute Laune und Kreativität. Mit dem selbstgebackenen Meisterwerk werden dann am Valentinstag die Liebsten überrascht.

F216388 Mahya Modares
Do, 13.2.,
17.30 - 20.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 12 € Lebensmittelkosten
36 €

Florale Liebesbotschaften - Blumengeschenke für Deinen Valentinstag

max. 8 Teilnehmer:innen

Mit viel Liebe und Geschick gestalten wir gemeinsam bezaubernde Sträuße, die nicht nur das Herz deines Schatzes höherschlagen lassen, sondern auch deine eigenen kreativen Fähigkeiten zum Blühen bringen. Schenke unvergessliche Momente und echte Gefühle – jeder Strauß erzählt eine Geschichte, die von Herzen kommt.

F173005 Anai Blooms,
Contemporary Floral Design
Do, 13.2., 18 - 20 Uhr
Abendakademie, Raum 403
inkl. 30 € Materialkosten
49 €

Handlettering Valentinstag-Karten gestalten

Workshop

Bringen Sie Ihre Liebe am Valentinstag mit einer selbst gestalteten Karte zum Ausdruck. In diesem Workshop werden wir am Valentinstag gemeinsam Handlettering Karten zum Thema Liebe gestalten. Es werden Ihnen verschiedene Beispielkarten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade vorgestellt. Sie können die gezeigten Motive erlernen, oder mit eigenen Ideen selbst kreativ werden.

F166067 Martin Pomp
Fr, 14.2., 17 - 20 Uhr
Abendakademie, Raum 410
27 € zzgl. 10 € Materialkosten

„Giselle“ zum Valentinstag

Ballett-Workshop

Giselle gilt als eines der größten Meisterwerke des klassischen Ballett. Eine Sequenz dieser dramatischen Liebesgeschichte setzen wir in diesem besonderen Ballett-Workshop in Szene.

F202006 Miljana Milosevic
Fr, 14.2., 18 - 20 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 604

Das Beste aus der peruanischen Küche als Valentinsmenü

Paarkurs

Kochen Sie mit Ihrer/Ihrem Liebsten zusammen ein geschmackvolles aromatisches Menü! Diana Riveros Beteta hat ihre Lieblingsrezepte aus der peruanischen Küche für Sie zusammengestellt, die auch Kochungeübten gut gelingen. Ein wunderbarer kulinarischer Ausflug in die südamerikanische Welt für Paare.

F220442 Diana Janet Riveros Beteta
Fr, 14.2., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
Gebühr pro Person
zzgl. 17 € Lebensmittelkosten pro Person
30 €



Valentine's Special: Keramik bemalen für Verliebte

Kleingruppe

Verbringen Sie einen kreativen Valentinstag mit Ihrem Liebsten und schaffen Sie eine bleibende Erinnerung an einen besonderen Tag. Suchen Sie sich einen Keramikrohling, wie eine Tasse, einen Teller oder eine Schale, aus und gestalten Sie ihn ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen.

F171033 Stephanie Dimbür,
Kunsttherapeutin B.A.
Fr, 14.2., 19 - 21 Uhr
Abendakademie, Raum 409
Paargebühr, inkl. Snacks
und Getränke, zzgl. Kosten
für Keramik Rohling
55 €

Entspannungsmassage für alle, die sich mögen

Paarkurs nicht nur für Verliebte

Schenken Sie sich zum Valentinstag einen gemeinsamen Massagekurs. Nackenverspannungen mit einfachen Massagegriffen sanft lösen, verkrampte Muskeln gezielt lockern und dabei ganz entspannt genießen – so massiert lässt sich dieser Tag gleich noch viel besser feiern.

F249028 Petra Kunz, Heilpraktikerin,
Hauswirtschaftlerin
Sa, 15.2.,
12.30 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Raum 415
Gebühr gilt pro Person,
zzgl. 2,50 € Materialkosten pro Person.
31 €

WOHLFÜHLMOMENTE FÜR KÖRPER UND GEIST

EINE KLEINE AUSZEIT HILFT OFT, DEN ALLTAG HELLER WERDEN ZU LASSEN

Sich einfach mal wohlfühlen in der eigenen Haut, neue Dinge erleben, anderen Menschen in einem ganz ungewohnten Kontext zu begegnen – das kann schon helfen, um wieder Kraft zu schöpfen und dem Alltag mit neuer Energie zu begegnen. Oft muss das nicht Großartiges sein und vor allem muss man nicht gleich sein Leben auf den Kopf stellen. Eine kleine Auszeit hilft: Etwa sich mit schönen Dingen zu beschäftigen. Den eigenen Körper bei Tanz und Bewegung neu zu spüren

und damit auch wieder mehr zu lieben. Sich zu der märchenhaften Musik des Nussknackers in andere Welten zu träumen. Mit einem indischen Sari in eine andere Kultur eintauchen und sie am eigenen Körper zu sehen und zu spüren. Ungewohnte Wege gehen und etwas Neues ausprobieren. Dafür gibt es in der Abendakademie viele spannende Angebote. Fassen Sie sich ein Herz und machen Sie einfach mal mit: Sie werden es sicher nicht bereuen!



Sportmix - kurz und knackig, Liebe Deinen Körper

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Bodyworkout, Thai-Bo und Stretching an. Willkommen sind alle, die sich ein besseres Körpergefühl wünschen und sich in ihrer Haut wieder wohlfühlen wollen.

F262135 Susanne Köhl
Mi, 16.30 - 17.15 Uhr,
3 x ab 18.9.
20 € Abendakademie, Raum 605

Improvisationstanz mit Live Musik

Eine emotionale Reise mit Bewegung

Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, mit dem Tanzen zu beginnen, aber haben sich bisher noch nie getraut, weil sie folgende Gedanken hatten? Egal, was Sie bisher davon abgehalten hat, einen Tanzkurs zu besuchen - beim ImproTanz können Sie sich einfach fallen lassen und sich gestrost Zweifeln verabschieden. Denn beim ImproTanz kommt es nicht darauf an, nach außen ein bestimmtes Bild darzustellen oder Bewegungsabläufe zu perfektionieren. ImproTanz ist eine Reise durch Bewegung und Musik, die hilft, die eigene Tanzsprache zu entdecken und sich spontan mit Emotionen zu verbinden. Improvisieren ist eine Übung in Achtsamkeit - einfach im Moment zu sein - und loszulassen von allen Erwartungen. ImproTanz ist Tanzen für alle!

F202270 Boris Bivona, Marie Völker
Sa, 28.9., 10.30 - 13.30 Uhr
54 € Abendakademie, Raum 601

Wie wickele ich einen Sari?

Begeisterung für eine traditionelle Tracht

Saris werden von indischen Frauen schon seit Jahrhunderten getragen. Es sind ungenähte Wickelröcke mit einseitigem Schulterüberwurf. Meist bestehen die großen Tücher aus Baumwolle, festlichere auch aus Seide. Liebevoll und sorgfältig gewickelt haben Saris eine große Wirkung und sind künstlerische Meisterwerke. Pranita Rottmann, Kursleiterin für indischen Tanz, bringt Ihnen bei, einen Sari zu binden. Sie bringt ihre Saris zum Üben mit. Teilnehmerinnen können auch ihren eigenen Sari mitbringen.

F212004 Pranita Rottmann
Sa, 26.10., 14.30 - 16.30 Uhr
19 € Abendakademie, Raum 601

Let's Swing: Lindy Hop und Charleston

Paarkurs - auch einzeln belegbar

Swing ist in den 20er, 30er und 40er Jahren des letzten Jahrhunderts im afroamerikanischen Kulturkreis entstanden und seit einigen Jahren wieder ein absoluter Trend. Er erlebt sein Revival inzwischen auf der ganzen Welt bei „Socials“ oder in Filmen wie „Babylon Berlin“. Swingtanzen bedeutet Spaß haben und sich wohl fühlen. In der Welt des Swing wird die Liebe zum Tanz gefeiert. Jeder Schritt und jede Drehung lässt das Herz höherschlagen. Swing macht so viel Lust auf bewegte Füße und ist so lässig wie die Musik dieser ganz besonderen Ära. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

F206040 Iris Klewinghaus, Andreas Molitor
Sa, 30.11., 10 - 13 Uhr
Abendakademie, Raum 604
78 € Gebühr pro Person

Aus Liebe zum Nussknacker

Ballett-Workshop

Weihnachten ohne Nussknacker ist wie Ballett ohne Tanzschuhe. Stimmen Sie sich mit einer wunderschönen Sequenz aus dem Märchen-Ballett von Pjotr Tschaikowsky auf die magische Weihnachtszeit ein. Zuerst lauschen Sie der Musik, um diese dann tänzerisch umzusetzen. Eine Überraschung rundet diesen besonderen Ballett-Workshop ab.

F202004 Miljana Milosevic
Sa, 7.12., 11 - 13 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 604

Für das eigene Gesicht

Make-up-Kurs für Transgender

Willkommen zu unserem Make-up-Kurs speziell für Transgender-Menschen! Dieser Kurs bietet für alle Interessierten wertvolle Techniken und Tipps, unabhängig davon, wieviel Schminkerfahrungen bereits vorhanden sind. Der Kurs geht auf individuelle Bedürfnisse ein und bietet die Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren und den ganz persönlichen Stil zu finden. Teilnehmende können Ihr Make-up so gestalten, wie es Sie am besten repräsentiert. Neben einer kleinen Materialkunde gibt es praktische Anleitungen, wie beispielsweise lästige Bartschatten abzudecken sowie Tipps und Tricks für jede Augenform.

F212104 Sandra Röger, Visagistin
Sa, 1.2., 13 - 16 Uhr
Abendakademie, Raum 413
39 € inkl. 5 € Materialkosten



Pralinenkurs

Anfänger:innen

Gemeinsam stellen wir Pralinen her, verkosten sie und nehmen die restlichen süßen Sünden mit nach Hause. Zusammen tauchen wir in die Welt der Pralinen ein und Sie haben nach diesem Kurs das Wissen, wie Sie jederzeit ein tolles Mitbringsel für jede Gelegenheit herstellen.

F216346 Daniela Liebler,
Hauswirtschafterin
Sa, 14.9., 11 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 07
34 € zzgl. 15 € für Lebensmittel

Vegetarische Geschenke aus der Küche

Mit selbstgemachten Köstlichkeiten lassen sich ganz wunderbar schöne und individuelle Geschenke mit viel Liebe herstellen. Passend zum Jahrestag, Geburtstag, als Mitbringsel oder einfach „nur so“ für den Partner oder die Partnerin, für die beste Freundin, die lieben Nachbarn oder die Familie. Ob Süßes oder Saures oder Pasta & Pesto fürs Herz – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

F216138 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Mi, 9.10., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 12 - 15 € für Lebensmittel, ggf. Kosten für Gläser und Tüten
34 €

Die Welt der Schokolade (Tasting)

Schokoladen-Sommelière Katja Göde gehört zu den Meisterinnen ihres Fachs. Sie entführt Sie in die Welt der Schokolade. Vom Anbau und Verarbeitung der Kakaobohne bis hin zur Schokolade. Natürlich wird auch das Verkosten hochwertiger Kakao- und Schokoladen (mindestens 13 Proben) nicht zu kurz kommen.

F215020 Katja Göde
Mi, 9.10., 19 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 412
29 € inkl. 12 € für Lebensmittel

Vegetarischer Kochkurs im Zeichen der Liebe

Ein Kurs für Paare, denn Liebe geht ja bekanntermaßen durch den Magen! Für Frisch- oder schon lang Verliebte, für Freund:innen, Paare, für Familien, Geschwister oder Freunde. Auch ein ideales Geschenk zum Jahrestag, zur Hochzeit, zum Geburtstag oder „einfach nur so!“ Wir kochen mit besonders viel Herz und Liebe.

F216154 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Di, 12.11., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
Gebühr pro Person
zzgl. 12 - 15 € für
Lebensmittel pro Person
34 €

Vegetarische Rezepte unterm Regenbogen

Pride-Rezepte im Herbst

Rezepte aus der queeren Community, kreativ und inspirierend rund um Liebe, Stolz, Akzeptanz und Toleranz. Sei es der Liebesbeweis durch Risotto zubereiten oder inspiriert durch die Mousse-au-Chocolat-Torte vom Konditor Barack Obamas, der als erster Präsident die gleichgeschlechtliche Ehe befürwortete. Ein bunter Strauß voll leckerer vegetarischer und veganer Gerichte, mehr als Essen in Regenbogenfarben, für alle interessierten Menschen mit oder ohne Bezug zur Queer Food Community. Wir kochen Vielfältig, bunt und köstlich.

F216160 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Mi, 27.11., 17.30 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
34 € zzgl. 12 € für Lebensmittel

10 grüne Weihnachtsgeschenke für Naturliebhaber:innen

In diesem Workshop werden zehn Ideen für grüne und gesunde Weihnachtsgeschenke mit Pflanzen vorgestellt. Blütenzucker oder Kräutersalz, Räucher- oder Teemischungen, Badesalz oder Handcreme – wir stellen Geschenke aus der Natur her, die von Herzen kommen.

F230182 Kerstin Schmitz
Do, 28.11., 17 - 19.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
24 € zzgl. 20 € Materialkosten

Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel-Abend

Ein Vater-Sohn-Kurs (ab 15 Jahren)

An diesem Abend widmen wir uns in Vater-Sohn-Teams dem Thema „Schnitzel“. Wir braten Schnitzel (paniert / unpaniert). Dazu erstellen wir die Soßen aus frischen Zutaten (für Jäger-, Rahm- und Zigeunerschnitzel). Als Beilage bereiten wir Bratkartoffeln mit Speck und Salat.

F216162 Matthias Dengel
Fr, 29.11., 18 - 21.45 Uhr
Abendakademie, Raum 07
Gebühr pro Person,
zzgl. 18 € für Lebensmittel
pro Person.
Bitte melden Sie sich und
Ihren Sohn an.
32 €

Geschenke aus der Küche

DIY als Mitbringsel oder als Geschenk. Süße Kreationen: Apfel-Karamell-Kuchen im Glas, Rotwein-Pflaumen mit Vanille, kerniges Schokoladen-Granola, selbstgemachter Baileys-Likör bis zum Orient-Gewürz-Zucker. Die herzhaften Gaben sind Cranberry-Apfel-Chutney, Quitten-Essig, pikantes Waldpilz-Öl, scharfes Kräuter-Tomaten-Salz bis zum Birnen-Senf. Alle Rezepte sind vegetarisch.

F216172 Petra Kunz,
Hauswirtschafterin
Sa, 30.11.,
12.30 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 25 € Kosten für
Lebensmittel und Gläser
34 €

Archäologie gebacken?! Weihnachtsbacken mal anders

Ein Eltern-Kind-Kurs

Schöne und kreative Ideen zum Backen gibt es genug – bei uns gibt es Dinos auf dem Backblech. Hast Du sie schon probiert? Wir machen das! Es wird richtig bunt und archäologisch! Zusammen mit Mama oder Papa backen wir Plätzchen in Form steinzeitlicher Jagdtiere, Amuletten des alten Ägypten und Wappensymbolen aus dem Mittelalter.

F216364 Dr. Irina Shvets,
Archäologin
So, 1.12., 10 - 13 Uhr
Abendakademie, Raum 07
Gebühr pro Person,
inkl. 5 € für Lebensmittel
35 €

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Ein romantisches Date beginnt oft mit einem Abendessen. Ein schickes Restaurant mit Kerzen auf dem Tisch, ein leckeres Essen und ein gutes Glas Wein – und schon wird alles viel leichter. Essen verbindet, wir erinnern uns an die wunderschöne Szene von Susi und Strolch, die sich durch eine Spaghetti ganz nahekommen. Plätzchen backen zur Weihnachtszeit, leuchtende Kinderaugen, der Geruch nach Zimt und Anis – das sind Erinnerungen, die bleiben. Gemeinsam kochen und backen, das Lieblingsessen für den Lieblingsmenschen vorzubereiten, gemütlich an einem Tisch sitzen;

Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Denn gutes Essen ruft in uns ähnlich positive Gefühle hervor wie die Liebe.

Gemeinsam kochen oder für die Liebsten ein kulinarisches Geschenk zubereiten – wir haben viele Angebote um die Liebe, die durch den Magen geht, zu kosten. Übrigens: Dieses alte Sprichwort stammt noch aus einer Zeit, als vor allem Frauen für ihre Männer kochten. Das hat sich geändert: Bei uns stehen auch Männer am Herd.



ATTITUDE/BURLESQUE

SEPTEMBER

NEU ★ **Reperto Cubano Ladystyle-Kurs, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
6 x ab Do, 12. Sep., 19.10 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201052

NEU ★ **Ladystyling Salsa Cubana, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
6 x ab Do, 12. Sep., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201058

OKTOBER

★ **Hot Chair/High Heels Dance - the power of being a woman**
5 x ab Mo, 14. Okt., 20.05 - 21.35 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F201042

NOVEMBER

★ **Reperto Cubano Ladystyle, Anfänger:innen**
6 x ab Mo, 4. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201053

★ **Ladystyling Salsa Cubana, Anfänger:innen**
6 x ab Mo, 4. Nov., 19.10 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201057

★ **Reperto Cubano Ladystyle-Kurs, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
6 x ab Do, 7. Nov., 19.10 - 20.10 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201056

★ **Ladystyling Salsa Cubana, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**
6 x ab Do, 7. Nov., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F201060

★ **Hot Chair/High Heels Dance - the power of being a woman**
5 x ab Mo, 18. Nov., 20.05 - 21.35 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F201044

DEZEMBER

★ **Hot Chair Dance-Workshop - lass uns Santa überraschen**
Sa, 14. Dez., 12.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **23 €**, F201045

FEBRUAR

★ **Valentine`s Special: High Heels Workshop**
Sa, 8. Feb., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **23 €**, F201049

KLASSISCHES BALLETT, ETC.

SEPTEMBER

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
3 x ab Di, 10. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202202

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe**
3 x ab Di, 10. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202250

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Di, 10. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F202702

NEU ★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
3 x ab Di, 10. Sep., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, F202120

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Fr, 13. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202203

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Fr, 13. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F202708

Klassisches Ballett, Mittelstufe
3 x ab Fr, 13. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202140

★ **Contemporary Modern, Erwachsene**
6 x ab Mo, 16. Sep., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **41 €**, F202545

★ **Rollstuhl-Kombitanz, Workshop**
Sa, 21. Sep., 13 - 15 Uhr, Abendakademie, **21 €**, F202030

🕒 ★ **Ballett für Kinder, 4 - 5 Jahre, Anfänger:innen**
8 x ab Mo, 23. Sep., 17.15 - 18 Uhr, Abendakademie, **44 €**, F202571

Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen
8 x ab Mo, 23. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **59 €**, F202580

🕒 ★ **Ballett für Kinder, 5 - 8 Jahre, Anfänger:innen**
8 x ab Do, 26. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **57 €**, F202570

★ **Danza „Finde deine Bewegungssprache“**
4 x ab Do, 26. Sep., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **30 €**, F202572

NEU ★ **Impro-Tanz mit Live Musik Begleitung**
Sa, 28. Sep., 10.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **54 €**, F202270

OKTOBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Di, 1. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **47 €**, F202204

Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe
5 x ab Di, 1. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **47 €**, F202252

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
5 x ab Di, 1. Okt., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F202122

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 4. Okt., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202205

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 4. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202142

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 12. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F202112

NEU ★ **Impro-Tanz eine Reise durch Bewegung und Musik**
5 x ab Mo, 14. Okt., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **72 €**, F202275

★ **Rollstuhl-Kombitanz**
6 x ab Di, 15. Okt., 16.50 - 17.50 Uhr, Abendakademie, **44 €**, F202032

🕒 ★ **HERBSTFERIEN: HIP-HOP Kurs für Kinder, 7 - 12 Jahre**
4 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **76 €**, F202232

NOVEMBER

★ **„High Spirit“ - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation**
Sa, 2. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **26 €**, F202001

Contemporary Modern, Erwachsene
6 x ab Mo, 4. Nov., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **41 €**, F202547

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Di, 5. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202206

Klassisches Ballett, Mittelstufe Kleingruppe
4 x ab Di, 5. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202254

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
4 x ab Di, 5. Nov., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, F202124

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 8. Nov., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202207

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 8. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **37 €**, F202144

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 8. Nov., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, F202133

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 9. Nov., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F202114

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Di, 12. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F202704

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Fr, 15. Nov., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F202710

DEZEMBER

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Di, 3. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202208

Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe
3 x ab Di, 3. Dez., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202256

★ **Klassisches Ballett „in der Mitte“**
3 x ab Di, 3. Dez., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, F202126

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
3 x ab Fr, 6. Dez., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202209

Klassisches Ballett, Mittelstufe
3 x ab Fr, 6. Dez., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F202146

Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen
3 x ab Fr, 6. Dez., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, F202134

★ **Ballett-Workshop - Ausschnitt aus Nussknacker**
Sa, 7. Dez., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F202004

★ **Tänze zum Jahreskreis „YULE“ Wintersonnenwende**
Sa, 21. Dez., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **26 €**, F202008

FEBRUAR

★ **Tänze zum Jahreskreis „IMBOLC“**
Sa, 1. Feb., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **31 €**, F202010

★ **Valentine`s Special: Ballett-Workshop - Ausschnitt aus „Giselle“**
Fr, 14. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F202006

★ **„High Spirit“ - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation**
Sa, 22. Feb., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **26 €**, F202003

STEPTANZ

SEPTEMBER

★ **Steptanz für Anfänger:innen / Tap Dance for Beginners in English**
6 x ab Mi, 11. Sep., 17.50 - 18.50 Uhr, Abendakademie, **40 €**, F204071

Steptanz-Club
7 x ab Mi, 11. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F204070

NOVEMBER

Steptanz-Club
7 x ab Mi, 6. Nov., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F204072

JANUAR

Steptanz-Club
8 x ab Mi, 8. Jan., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **55 €**, F204074

GESELLSCHAFTSTÄNZE

NOVEMBER

★ **Einsteigerkurs Swing: Lindy Hop und Charleston (Parkurs - auch einzeln belegbar)**
Sa, 30. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **78 €**, F206040

LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

SEPTEMBER

NEU ★ **Latin Mix Dance**
6 x ab Sa, 14. Sep., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F208415

★ **Bachata Lady Styling, Anfänger:innen**
6 x ab Mi, 18. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F208401

★ **Bachata Ladystyling, Fortgeschrittene**
6 x ab Mi, 18. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F208405

★ **Bachata Paarkurs**
5 x ab Do, 26. Sep., 19.10 - 20.40 Uhr, Abendakademie, **52 €**, F208005

NOVEMBER

★ **Bachata Lady Styling, Anfänger:innen**
6 x ab Mi, 6. Nov., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, F208403

★ **Bachata Ladystyling, Fortgeschrittene**
6 x ab Mi, 6. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F208407

NEU ★ **Latin Mix Dance**
6 x ab Sa, 9. Nov., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F208417

TÄNZE AUS ALLER WELT

SEPTEMBER

NEU ★ **Fit durch den Tag - Tanz & Fitness**
6 x ab Di, 10. Sep., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, F209011

★ **Fit zu lateinamerikanische Rhythmen**
6 x ab Do, 12. Sep., 10 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, F209013

Line Dance, Anfänger:innen
5 x ab Sa, 14. Sep., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **36 €**, F209602

NEU ★ **Line Dance. Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)**
5 x ab Sa, 14. Sep., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **36 €**, F209603

★ **Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)**
5 x ab Sa, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **51 €**, F209604

★ **Salsa Bachata, Anfänger:innen**

6 x ab Sa, 14. Sep., 15 - 16 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, F209015

★ **Tangos-Flamenco Solo, Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse**

7 x ab Di, 17. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, F209340

★ **Orientalischer Tanz, Anfänger:innen**

6 x ab Mi, 25. Sep., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F209803

★ **Orientalischer Tanz, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**

6 x ab Mi, 25. Sep., 20.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F209804

OKTOBER

Bollywood Tanzfreude

6 x ab Di, 1. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, F209210

★ **Fit mit Samba und Salsa Solo**

8 x ab Mi, 30. Okt., 17.20 - 18.20 Uhr,
Abendakademie, **62 €**, F209007

NOVEMBER

Orientalischer Tanz, Anfänger:innen

6 x ab Mi, 6. Nov., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F209807

★ **Orientalischer Tanz, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen**

6 x ab Mi, 6. Nov., 20.15 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F209808

Line Dance, Anfänger:innen

5 x ab Sa, 9. Nov., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **36 €**, F209605

★ **Line Dance, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)**

5 x ab Sa, 9. Nov., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **36 €**, F209606

★ **Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)**

5 x ab Sa, 9. Nov., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, F209607

Bollywood Tanzfreude

5 x ab Di, 19. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, F209212

JANUAR

Line Dance, Anfänger:innen

7 x ab Sa, 11. Jan., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, F209608

★ **Line Dance, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)**

7 x ab Sa, 11. Jan., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, F209609

Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)

7 x ab Sa, 11. Jan., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **74 €**, F209610

KÖRPERPFLEGE UND STYLING

OKTOBER

Farb- und Stilberatung für Frauen

Do, 10. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, F212310

★ Die eigene Seife kreieren - Naturseife selbst herstellen (Mindestalter 18 Jahre)

Sa, 12. Okt., 10 - 16 Uhr, Akademieküche,
85 €, F212008

Das perfekte Make-up

Sa, 12. Okt., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, F212108

Kosmetik aus der Küche natürliche Hautpflegeprodukte selbst gemacht

So, 20. Okt., 10 - 12.30 Uhr, Online,
19 €, F212022

Wie werde ich zur Stilikone - Kleidercoaching

Sa, 26. Okt., 10 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, F212328

★ Wie wickele ich einen Sari?

Sa, 26. Okt., 14.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €**, F212004

Farb- und Stilberatung für Frauen

Mo, 28. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, F212312

Natürlich schön

Wege zum perfekten Make-up

[abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



NOVEMBER

Das perfekte Make-up Ü50

Sa, 9. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, F212114

Farb- und Stilberatung für Frauen

Mo, 18. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, F212316

Kosmetik aus der Küche natürliche Hautpflegeprodukte selbst gemacht

Di, 19. Nov., 18 - 20.30 Uhr, Online, **19 €**, F212024

JANUAR

Farb- und Stilberatung für Frauen

Do, 16. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, F212318

★ Die eigene Seife kreieren - Naturseife selbst herstellen (Mindestalter 18 Jahre)

Sa, 18. Jan., 10 - 16 Uhr, Akademieküche,
85 €, F212010

Das perfekte Make-up

Sa, 25. Jan., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, F212110

FEBRUAR

★ Make-up-Kurs für Transgender-Personen, Kleingruppe, max. 6 Teilnehmende

Sa, 1. Feb., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
39 €, F212104

Das perfekte Make-up Ü50

Sa, 15. Feb., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, F212116

Farb- und Stilberatung für Frauen

Mo, 17. Feb., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, F212322

KOCHEN: SPECIALS

SEPTEMBER

★ Frauengesundheit: Bewegung-Entspannung, exklusiv für Frauen

2 x ab Fr, 27. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr,
Akademieküche, **44 €**, F215030

OKTOBER

★ Die Welt der Schokolade (Tasting)

Mi, 9. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
29 €, F215020

Kulinarischer Stadtrundgang: Auf den Spuren der „cucina italiana“

Sa, 26. Okt., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim,
Altes Rathaus, **15 €**, F215004

NOVEMBER

★ Die Welt der Schokolade (Tasting)

Do, 28. Nov., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
29 €, F215022

KOCH- UND BACKSCHULE

SEPTEMBER

★ Pralinenkurs, Anfänger:innen

Sa, 14. Sep., 11 - 15 Uhr, Akademieküche,
34 €, F216346

★ Vegan & vollwertig kochen - Herbstmenü für Genießer:innen

Di, 17. Sep., 17.45 - 21.45 Uhr,
Akademieküche, **34 €**, F216128

★ Wildkräuter in der Herbst-Küche

Fr, 20. Sep., 17 - 20 Uhr, Akademieküche,
32 €, F216136

Köstliche zuckerfreie Desserts

Sa, 21. Sep., 10 - 12.30 Uhr, Online,
19 €, F216312

Kulinarische Urlaubserinnerungen (vegetarisch)

Di, 24. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr,
Akademieküche, **34 €**, F216137

OKTOBER

★ Liebe geht durch den Magen - vegetarische Geschenke aus der Küche

Mi, 9. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr,
Akademieküche, **34 €**, F216138

Kochen von Mann zu Mann: Currygerichte

Fr, 11. Okt., 18 - 21.45 Uhr,
Akademieküche, **32 €**, F216140

Hirse - die kulinarische und kreative Bereicherung in Ihrer Alltagsküche

Di, 15. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr,
Akademieküche, **34 €**, F216142

Vegan um die Welt

Di, 22. Okt., 17.30 - 21.30 Uhr,
Akademieküche, **34 €**, F216144

Vegetarisches Herbstmenü

Mi, 23. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche,
30 €, F216148

★ HERBSTFERIEN:

Kochen durch die Epochen für Kinder - die Zeitreise, die schmeckt! 7-10 Jahre

3 x ab Mo, 28. Okt., 10 - 14 Uhr,
Akademieküche, **112 €**, F216030

PRINT kann mehr.

Fragen Sie uns – wir sind für Sie da.

Mit einem Team von 60 qualifizierten Mitarbeitern produzieren wir vom Layout bis zum fertigen Produkt.

- Flyer
- Plakate
- Kataloge
- Bücher
- Zeitschriften
- Broschüren
- Etiketten
- Mailings
- Kalender
- Briefbogen uvm.

Aus Tradition geboren, in Innovation gewachsen:

Entdecken Sie unsere neue Produktionshalle und modernisierte Website für Ihre Printprodukte!



www.laub.de



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft
FSC® C106008

Achten Sie auf FSC®-zertifizierte Produkte!



Wir setzen uns für Klimaschutz ein.
www.klima-druck.de



Ihre Druckerei im Neckar-Odenwald-Kreis

Laub KG
Brühlweg 28
74834 Elztal-Dallau
Telefon 06261 8003-0
info@laub.de · www.laub.de



NOVEMBER

NEU ★ Ayurvedische Bäckerei und Frühstücks-Ideen

Sa, 2. Nov., 11 - 15 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216336

NEU ★ Kochen von Mann zu Mann: Eberhofer-Abend

Mo, 4. Nov., 18 - 21.45 Uhr, Akademieküche, **32 €**, F216152

★ Brot und Brötchen backen mit dem vollen Korn - mit Bäckermeister Döringer

Sa, 9. Nov., 10 - 14 Uhr, Akademieküche, **40 €**, F216330

NEU ★ Vegetarischer Kochkurs im Zeichen der Liebe, Paarkurs

Di, 12. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216154

Backe, backe Kuchen, Kekse, Brote... vegan und vielseitig!

Do, 21. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216342

NEU ★ Köstliche zuckerfreie Desserts

Sa, 23. Nov., 10 - 12.30 Uhr, Online, **19 €**, F216314

NEU ★ Vegetarische Rezepte unterm Regenbogen - Pride-Rezepte im Herbst

Mi, 27. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216160

NEU ★ Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel-Abend - ein Vater-Sohn-Kurs ab 15 Jahre

Fr, 29. Nov., 18 - 21.45 Uhr, Akademieküche, **32 €**, F216162

★ Geschenke aus der Küche

Sa, 30. Nov., 12.30 - 16.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216172

DEZEMBER

NEU ★ Archäologie gebacken?!

Weihnachtsbacken mal anders - Eltern-Kind-Kurs

(1 Erwachsener und 1 Kind 4 - 6 Jahre)

So, 1. Dez., 10 - 13 Uhr, Akademieküche, **35 €**, F216364

NEU ★ Archäologie gebacken?!

Weihnachtsbacken für Kinder mal anders 7 - 10 Jahre

So, 1. Dez., 14 - 17 Uhr, Akademieküche, **27 €**, F216365

Verschenke Freude

Tolle Geschenke aus der Küche

[abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



Veggie Wednesday - vorweihnachtlich - natürlich - vegan

Mi, 4. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216180

NEU ★ Pralinenkurs, Anfänger:innen

Sa, 7. Dez., 11 - 15 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216350

DIY-Geschenke aus der Küche

Di, 17. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216184

NEU ★ Veggie Wednesday - Last-Minute-Weihnachtsmenü (vegetarische und vegane Rezepte)

Mi, 18. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216190

NEU ★ Pralinenkurs, Anfänger:innen

Sa, 21. Dez., 11 - 15 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216352

JANUAR

Vegetarischer Grundkochkurs - Wintergerichte

2 x ab Mi, 8. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **56 €**, F216060

NEU ★ Vegetarisch & gesund ins neue Jahr starten

Mo, 13. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216212

Ayurvedische Küche

Mo, 20. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216270

Grundkochkurs - Wintergerichte

3 x ab Di, 21. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **83 €**, F216062

Vegetarisch in die Woche - wir feiern Veganuary!

Mo, 27. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216228

FEBRUAR

NEU ★ Veggie Wednesday: vegetarische Küchenklassiker

Mi, 5. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216240

NEU ★ Valentine's Special: Torten-Backen zu Valentinstag, max. 4 Teilnehmende

Do, 13. Feb., 17.30 - 20.30 Uhr, Akademieküche, **36 €**, F216388

NEU ★ Vegetarischer Wochenstart: 4-Gang-Menü sowie fermentiertes Kraut zum Mitnehmen nach Hause

Mo, 24. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F216280

GLOBAL COOKING

SEPTEMBER

NEU ★ Indische Küche after Work (vegetarisch und vegan)

Do, 12. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F221308

Peruanische Alltagsküche

Fr, 13. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220408

Vietnam Streed Food

Mo, 16. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220810

Traditionelle koreanische Gerichte

Do, 26. Sep., 17.30 - 21 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220880

NEU ★ Vegane indische Küche

Fr, 27. Sep., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, F221316

NEU ★ Vietnamesisches Streetfood (vegetarisch)

Fr, 27. Sep., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220814

OKTOBER

Pho - vietnamesische Nudelsuppe (vegan und vegetarisch)

Do, 17. Okt., 17 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **38 €**, F220820

NEU ★ Curries from India (Course in English)

Fr, 18. Okt., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F221336

Italienisches Streetfood

Sa, 19. Okt., 11 - 16.30 Uhr, Akademieküche, **46 €**, F220332

NEU ★ Vegetarische indische Küche

Fr, 25. Okt., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, F221342

NEU ★ Streetfood aus Südvietnam

Do, 31. Okt., 17 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **38 €**, F220826

NOVEMBER

Kreativ und vegan kochen (vietnamesisch)

Fr, 8. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220830

Türkische Herbstküche (vegetarisch)

Mi, 13. Nov., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221908

NEU ★ Koreanisch kochen - neue Gerichte aus Instagram und Co

Do, 14. Nov., 17.30 - 21 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220884

NEU ★ Indian Cuisine - vegan (Course in English)

Fr, 15. Nov., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F221348

NEU ★ Indische Currys und Brot (vegan)

Fr, 22. Nov., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, F221354

NEU ★ Tausend und ein Genuss: persisch-orientalische Vorspeisen

Sa, 23. Nov., 10.30 - 16.30 Uhr, Akademieküche, **50 €**, F221540

DEZEMBER

★ Streetfood aus Nordvietnam

Fr, 6. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220840

Türkische Herbstküche

Mo, 9. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221914

Festliches Essen in der traditionellen vietnamesischen Küche

Di, 10. Dez., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220842

Vegane indische Küche

Fr, 13. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F221352

NEU ★ Vietnamesische Winterküche

Do, 19. Dez., 17 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **38 €**, F220846

NEU ★ Vegane indische Küche

Fr, 20. Dez., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, F221358

NEU ★ Peru: cocinamos hablando español

Fr, 20. Dez., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220416

JANUAR

Peru: Moderne Inkaküche

Fr, 17. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220432

Japanische Küche

Mi, 22. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220718

Türkische Winterküche (vegetarisch)

Do, 23. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221920

Kreativ vegan kochen - vietnamesisch

Fr, 24. Jan., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F220852

Peruanische Alltagsküche

Fr, 31. Jan., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220438

FEBRUAR

NEU ★ Vietnamesische Festgerichte

Fr, 7. Feb., 16.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **42 €**, F220858

NEU ★ Persische Genussküche (Festmahlzeiten aus Täbris)

Sa, 8. Feb., 10.30 - 16.30 Uhr, Akademieküche, **50 €**, F221550

Türkische Mezze

Mi, 12. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221924

NEU ★ Valentine's Special:

Das besondere Menü: Das Beste aus Peru (Paarkurs)

Fr, 14. Feb., 18 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F220442

Usbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze (vegane Küche)

Do, 20. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221580

Wrap & Roll vietnamesisch - vegan und vegetarisch

Fr, 21. Feb., 17 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **38 €**, F220864

NEU ★ Türkische Küche (1 Erwachsener und 1 Kind, 5 - 9 Jahre)

Sa, 22. Feb., 10 - 13 Uhr, Akademieküche, **25 €**, F221952

Türkische Winterküche

Di, 25. Feb., 17.30 - 21.30 Uhr, Akademieküche, **34 €**, F221926

GETRÄNKEKUNDE

OKTOBER

★ Einführung in die japanische Teezeremonie

Sa, 26. Okt., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F223020

FEBRUAR

★ Zubereitung und Verkostung von feinem japanischen Tee

Sa, 1. Feb., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F223026

GASTLICHKEIT

OKTOBER

NEU ★ Kniggekurs für Kinder, 8 - 12 Jahre

Sa, 26. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F225130

JANUAR

NEU ★ Kniggekurs für Kinder, 8 - 12 Jahre

Sa, 18. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F225132

★ Erstellen Sie Ihren eigenen Gartenplan!

5 x ab Do, 30. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **95 €**, F225080

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

Infos:
Natalija Kolarevic
0621 1076-128
n.kolarevic@abendakademie-
mannheim.de

Face Yoga

Faltenreduzierung und Entspannung
des Nervensystems

Das Gesicht ist Sitz aller Emotionen, Gefühle und Eindrücke, die täglich auf uns herein prasseln. In dieser wohl-tuenden Praxis entspannen wir unser gesamtes Körper- und Gefühlssystem durch sanfte Gesichtsmassagetechniken, die auch auf emotionaler und mentaler Ebene zur Entspannung beitragen und die Hautgesundheit verbessern. Dabei erforschen wir auch die Gefühlswelt unseres Körpers und den Sitz verschiedener Emotionen in den einzelnen Gesichtspartien.

F243004 Elisabeth Spyra,
Fachberaterin für
ganzheitliche Gesundheit
Mo, 19 - 19.45 Uhr,
5 x ab 16.9.
29 € Zoom

Frauengesundheit

Bewegung- Entspannung - Ernährung

Bei Tee, Keksen und selbstgemachter Limonade bearbeiten wir frauenspezifische Themen und tauschen uns aus. Wir besprechen und suchen die passenden Rezepte für den Praxisteil am Samstag zusammen, denn Frau is(s)t anders!

F215030 Christiane Säubert,
Ernährungscoach (IHK)
Fr, 27.9., 18.30 - 20.30 Uhr
Sa, 28.9., 11 - 15 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 12 bis 15 € Lebens-
mittelkosten
44 €

Stärkung der Selbstliebe

Sanfte Yogasequenzen, Meditationen
und Achtsamkeitsübungen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und Ihren Körper. Im stressigen Alltag und der ständigen Hektik finden wir wenig Raum um zur Ruhe zu kommen und uns selbst etwas Gutes zu tun. Nutzen Sie daher diese kleine Auszeit um Ihre Batterien wieder aufzuladen und sich ein paar hilfreiche Impulse für Ihren späteren Alltag mitzunehmen

F247014 Jessica Müller,
Yogalehrerin (YSI)
Sa, 28.9., 10 - 13 Uhr
24 € Abendakademie, Raum 602

Liebeskräuter - Kräuterliebe

Von der Wirkung bestimmter Pflanzen

Schafgarbe, Brennsessel und Liebe - wie kann das zusammenpassen? Auf einem Spaziergang durch Mannheims Natur unweit des BUGA-Geländes lernen sie heimische Wildkräuter und Pflanzen kennen, die nicht nur kulinarisch, sondern auch durchaus für die Liebe genutzt werden. Es geht nicht um magische Liebesgetränke, sondern vielmehr um die positive Wirkung von Wildkräutern auf Körper und Geist. Bei einer kleinen Kostprobe können Sie dies direkt testen.

F230522 Dr. Amelie Zöllner-Weber
So, 13.10., 14 - 16 Uhr
Treff: Haltestelle Hölderlinstr.
(Linie 7), MA Feudenheim
14 €

Hilfe bei Krebserkrankungen

Yoga und Meditation zur Unterstützung

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben. Yoga und Meditation können Ihnen dabei helfen, sich körperlich und geistig in dieser Lebensphase besser zu fühlen. Yoga-Übungen können dazu beitragen, dass der Körper gesund und flexibel und der Geist entspannter, wacher und optimistischer bleibt. Legen Sie Ihre Sorgen beiseite und erhalten Sie durch diesen Workshop frische positive Energie und tiefe Entspannung.

F247020 Thuy Dao, Yogalehrerin
Sa, 19.10.,
11.30 - 14.30 Uhr
Abendakademie, Raum 602
29 € inkl. 5 € für Snack und Tee

Harmonie im Duett

Eine erfüllende Beziehung
auf Augenhöhe gestalten

In entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten erlebt Ihr wertvolle Momente der emotionalen Berührung. Durch gezielte Übungen und Gespräche könnt Ihr einander auf einer tieferen Eben kennenlernen, fernab vom Alltagslärm. Unter Anleitung von alltagstauglichen Übungen sammelt Ihr gemeinsame Erfahrungen der Verbundenheit und bedingungslose Annahme. Ihr erhaltet Inspirationen für wertschätzende Rituale, die eure Beziehung nachhaltig bereichern können.

F231310 Pia Achilles, Julian Schmitt
Mi, 6.11., 10 - 14 Uhr
51 € Abendakademie, Raum 415

Dem Glück auf der Spur

Weichen stellen für ein
entspanntes Leben

Der Wunsch nach Glück und Gesundheit ist wohl so alt wie die Menschheit. In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, dem Glück auf die Spur zu kommen und die Weichen für ein glückliches, erfülltes und entspanntes Leben zu stellen. Neben einem kurzen Impulsreferat gibt es Körperübungen, kreative Elemente, Austausch und Selbsterfahrungsübungen.

F232224 Susanne Walz, Dipl.-Soz.
päd., Yogalehrerin (BYV)
Sa, 16.11., 10 - 13 Uhr
28 € Abendakademie, Raum 415

Friedvolle Kommunikation

Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation

Egal ob mit Partner oder Kindern, Verwandten oder Nachbarn, Kollegen oder Vorgesetzte - die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kann in jeder Situation hilfreich sein. Sie zeigt uns, wie wir unsere Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt besser wahrnehmen können. Auf dieser Ebene ist es möglich, Konflikte für beide Seiten gewinnbringend zu lösen.

F231110 Dr. Albrecht Schork,
Michaela Scheid
Sa und So, 9 - 17 Uhr,
2 x ab 30.11.
140 € Abendakademie, Raum 412

Positive Übungen für die eigene Wertschätzung:

- Den eigenen Körper mögen
- Freundlich zu sich selbst sein
- Ja zu sich selbst sagen
- Sich nicht mit anderen vergleichen
- Schwächen und Fehler akzeptieren
- Innere Gelassenheit lernen
- Dankbar sein

SELBSTLIEBE

DER ERSTE SCHRITT ZUR GESUNDHEIT



Das Wort Selbstliebe hat für viele Menschen einen merkwürdigen wenn nicht sogar negativen Beigeschmack. Manche verwechseln Selbstliebe auch mit Narzissmus oder Überheblichkeit. Dabei ist es wichtig, sich selbst anzunehmen und sich zu mögen. Sie um seine Bedürfnisse zu kümmern – das hat nicht nur Vorteile für uns selbst, sondern auch für unser Umfeld. Unsere Selbstliebe wirkt auch nach außen, unsere Mitmenschen sind gerne mit uns zusammen, weil wir ausgeglichen sind und das auch ausstrahlen.

Wer sich selbst liebt, der weiß, dass er in sich richtig und zuhause ist, der nimmt sich an wie er ist, er erkennt sich selbst an. Das hat eine ganze Reihe an positiven Auswirkungen auch auf die Gesundheit denn wer sich selbst liebt, der behandelt sich auch gut. Er achtet auf gesunde Ernährung, auf ausreichend Bewegung und Schlaf und vermeidet alles, was emotional und körperlich schaden könnte.

Menschen, die mit sich selbst zufrieden sind wissen um ihre „Steh-auf-Kraft“ und um ihre Resilienz. Das macht entscheidungsfreudiger und lässt uns mit Krisen und gesundheitlichen Einschränkungen besser umgehen. Die gute Nachricht: Selbstliebe kann jeder lernen und üben. Neue Wege zu finden um sich selbst besser und liebevoller anzunehmen gibt es viele. In unseren Angeboten im Bereich Mental Health und Gesundheit finden Sie bestimmt auch den richtigen für sich.

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

SEPTEMBER

Bluthochdruck natürlich senken
3 x ab Do, 19. Sep., 19.30 - 21.30 Uhr, Online, **40 €**, F230110

★ **Menschen mit Demenz verstehen lernen mit „hands on dementia“**
Sa, 28. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **21 €**, F230025

OKTOBER

Ernährung als Medizin Impulsvortrag und Austausch
Di, 1. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **11 €**, F230132

★ **Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht**
8 x ab Mo, 7. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **93 €**, F230120

Von „Mag ich nicht“ zu „Mega Lecker“ - saisonal & regional essen
Mi, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, F230012

★ **Liebeskräuter - Kräuterliebe**
So, 13. Okt., 14 - 16 Uhr, Treff: Haltestelle Hölderlinstr. (Linie 7), MA Feudenheim, **14 €**, F230522

Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung
Mi, 23. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, F230014

★ **Räuchern mit heimischen Kräutern**
Do, 24. Okt., 17 - 19.30 Uhr, Akademieküche, **30 €**, F230180

NOVEMBER

„Genießen statt Wegwerfen“ - Lebensmittelverschwendung stoppen
Mi, 6. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, F230016

★ **10 grüne Weihnachtsgeschenke für Naturliebhaber:innen**
Do, 28. Nov., 17 - 19.30 Uhr, Akademieküche, **24 €**, F230182

JANUAR

★ **Abnehmen durch Achtsamkeit**
3 x ab Mo, 13. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **42 €**, F230122

Ernährung als Medizin Impulsvortrag und Austausch
Di, 14. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **11 €**, F230134

Abnehmen leicht gemacht - ein ganzheitlicher Ansatz Impulsvortrag und Austausch
So, 26. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Online, **11 €**, F230128

PSYCHOLOGIE

SEPTEMBER

★ **Tanz Dich frei**
Mi, 11. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **17 €**, F231010

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf
Sa, 14. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **19 €**, F231170

Ziele setzen und erreichen
2 x ab Sa, 21. Sep., 12 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, F231305

OKTOBER

★ **Tanz Dich frei**
6 x ab Mi, 9. Okt., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **44 €**, F231210

NOVEMBER

Harmonie im Duett - eine erfüllende Beziehung auf Augenhöhe gestalten
Mi, 6. Nov., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **51 €**, F231310

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf
Sa, 9. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **19 €**, F231175

★ **Tanz Dich frei**
6 x ab Mi, 20. Nov., 16.15 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **44 €**, F231215

Friedvolle Kommunikation - Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Sa, 30. Nov., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **140 €**, F231110

FEBRUAR

„Mit dem Herzen sprechen“ - Aufbaukurs in Gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Sa, 1. Feb., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **140 €**, F231115

STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

SEPTEMBER

Atme dich gesund: Die Kraft unseres Atems für mehr Gesundheit und zur Stressreduzierung
8 x ab Do, 19. Sep., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, **62 €**, F232116

OKTOBER

Älter werden und dabei jung und gesund bleiben
Sa, 19. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F232208

★ **Ayurveda-Tag mit Yoga und Massage**
Sa, 26. Okt., 11.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **42 €**, F232260

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
8 x ab Di, 29. Okt., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, F232106

NOVEMBER

Augentraining
Sa, 9. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F232216

Für ein gutes Bauchgefühl
Sa, 9. Nov., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F232218

Die Weisheit der Träume
Di, 12. Nov., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F232030

Dem Glück auf der Spur
Sa, 16. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F232224

Atme dich gesund: Die Kraft unseres Atems für mehr Gesundheit und zur Stressreduzierung
8 x ab Do, 28. Nov., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, **62 €**, F232118

JANUAR

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
8 x ab Di, 7. Jan., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, F232108

Entspann Dich mal!

Kurse zum Stress abbauen

abendakademie-mannheim.de



AUTOGENES TRAINING, PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

APRIL

Stressabbau mit Progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeit
Sa, 26. Okt., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F234204

Stressabbau mit Progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeit
Sa, 7. Dez., 11 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F234206

Progressive Muskelentspannung in der Mittagspause
10 x ab Fr, 11. Okt., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F234250

FELDENKRAIS

OKTOBER

★ **Feldenkrais® für Kiefer, Nacken und Schultern - Workshop**
Sa, 19. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F235050

NOVEMBER

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
7 x ab Do, 7. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **82 €**, F235018

Feldenkrais® kennen lernen, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
4 x ab Do, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, F235008

RNF.DE ▶

WIR SIND FERNSEHEN

UND NOCH VIEL MEHR.

rnf.de/mehr-als-fernsehen



MEHR ERFAHREN

★ Highlightangebot ● junge vhs Angebot 👤 für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📖 Blended-Learning-Kurs 📺 Hybridkurs 📖 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

MEDITATION

SEPTEMBER

Vipassana-Meditation zur Umwandlung von destruktiven Verhaltensmustern, Kleingruppe

3 x ab Do, 12. Sep., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **59 €**, F2360210

Einführung in die Zen-Meditation

6 x ab Mo, 16. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, F236110

OKTOBER

Lichtmeditation & Gayatri

2 x ab Do, 10. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, F236225

★ Sound Meditation - Yoga & Sound

Sa, 12. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236550

★ Klangmeditation - Yoga & Klang

Sa, 12. Okt., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236548

DEZEMBER

★ Sound Meditation - Yoga & Sound

Sa, 7. Dez., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236555

★ Klangmeditation - Yoga & Klang

Sa, 7. Dez., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236551

JANUAR

★ Die Raunächte - für einen guten Start in das neue Jahr, Kleingruppe

4 x ab Do, 2. Jan., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **120 €**, F236100

★ Sound Meditation - Yoga & Sound

Sa, 25. Jan., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236560

★ Klangmeditation - Yoga & Klang

Sa, 25. Jan., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, F236553

FEBRUAR

Skanda-Meditation, Fortgeschrittene, Kleingruppe

3 x ab Do, 6. Feb., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **55 €**, G236220

QIGONG UND TAI CHI CHUAN

SEPTEMBER

Qigong, Anfänger:innen und Üben

9 x ab Fr, 13. Sep., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **70 €**, F238024

Qigong, Anfänger:innen

9 x ab Fr, 13. Sep., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F238004

OKTOBER

NEU Bewegtes Qigong, Anfänger:innen

10 x ab Mi, 2. Okt., 18.05 - 19.20 Uhr, Diesterwegschule (Li), Turnhalle, **89 €**, F238012

NEU Bewegtes Qigong, Teilnehmende mit mindestens 1 Semester Qigong-Erfahrung)

10 x ab Mi, 2. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Diesterwegschule (Li), Turnhalle, **106 €**, F238050

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen

10 x ab Mo, 7. Okt., 18.40 - 19.55 Uhr, Abendakademie, **97 €**, F238206

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Üben

5 x ab Di, 15. Okt., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F238040

NEU Qigong am Morgen:

Verjüngung der Wirbelsäule
5 x ab Di, 15. Okt., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **70 €**, F238044

Qigong, Anfänger:innen und Üben

6 x ab Di, 15. Okt., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **70 €**, F238028

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

8 x ab Sa, 19. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **93 €**, F238230

NOVEMBER

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Üben

4 x ab Di, 19. Nov., 9 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **40 €**, F238042

NEU Qigong am Morgen:

Verjüngung der Wirbelsäule
4 x ab Di, 19. Nov., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F238046

Qigong, Anfänger:innen und Üben

7 x ab Di, 26. Nov., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **82 €**, F238034

JANUAR

Qigong, Anfänger:innen und Üben

8 x ab Fr, 10. Jan., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **62 €**, F238036

Qigong, Anfänger:innen

8 x ab Fr, 10. Jan., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **78 €**, F238008

YOGA

SEPTEMBER

★ Yogawalking

4 x ab Di, 10. Sep., 17 - 18 Uhr, Treff: 48er Platz Almenhof, **31 €**, F245008

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Di, 10. Sep., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F240216

Hatha Yoga, Anfänger:innen

5 x ab Mi, 11. Sep., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **39 €**, F240110

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

5 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F240512

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

6 x ab Do, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F240412

Yoga für den Rücken

13 x ab Do, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Waldorfschule, **150 €**, F244016

★ Yoga für einen starken Beckenboden

13 x ab Do, 12. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, **150 €**, F244212

★ Workshop: Yoga bei Erschöpfung - Der Aufbau von Lebenskräften innerhalb einer Aktivität

Sa, 14. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F247006

NEU ★ Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem

5 x ab Mo, 16. Sep., 19 - 19.45 Uhr, Online, **29 €**, F243004

NEU Yoga die eigene Gesundheit fördern und aufbauend auf das Umfeld wirken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Do, 19. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **70 €**, F240290

★ Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Fr, 20. Sep., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **31 €**, F239460

Yoga gegen Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen

4 x ab Fr, 20. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **62 €**, F243080

Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule, Einführungs-Workshop

Sa, 21. Sep., 11.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F247010

NEU Mit Yoga zu einem authentischen Selbst, Emotionen kontrollieren und mit seelischem Schmerz umgehen

4 x ab Sa, 21. Sep., 9.00 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F240280

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Mo, 23. Sep., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **78 €**, F240130

NEU Yoga für den Rücken

8 x ab Mo, 23. Sep., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **78 €**, F244020

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Di, 24. Sep., 17.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F240312

NEU Hatha Yoga für Damen und Herren, Anfänger:innen

6 x ab Fr, 27. Sep., 9.30 - 10.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F239406

Stärkung der Selbstliebe - mit sanften Yogasequenzen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Sa, 28. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F247014

OKTOBER

★ Yogawalking

3 x ab Di, 8. Okt., 17 - 18 Uhr, Treff: 48er Platz Almenhof, **24 €**, F245010

Yoga 50plus, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Mi, 9. Okt., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **55 €**, F239424

NEU ★ Yoga-Mondgruß auf der Dachterrasse

3 x ab Mi, 9. Okt., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **35 €**, F243052

NEU Gute Laune-Yoga

3 x ab Mi, 9. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, F243060

NEU Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

10 x ab Do, 10. Okt., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **78 €**, F243012



NEU ★ Fasziyyoga

5 x ab Di, 15. Okt., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F243040

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 15. Okt., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F240316

NEU Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

5 x ab Di, 15. Okt., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **58 €**, F240432

NEU Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Mi, 16. Okt., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F239412

NEU ★ Fasziyyoga

5 x ab Mi, 16. Okt., 20 - 21.30 Uhr, Online, **58 €**, F243030

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause

5 x ab Do, 17. Okt., 12.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **29 €**, F242820

NEU ★ Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule

5 x ab Do, 17. Okt., 13.15 - 14.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F244220

NEU ★ Yoga-Workshop (in English, open for all levels)

Fr, 18. Okt., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F247018

★ Yoga und Meditation zur Unterstützung bei Krebs

Sa, 19. Okt., 11.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, F247020

Mit Yoga zu einem authentischen Selbst, Emotionen kontrollieren und mit seelischem Schmerz umgehen

4 x ab Sa, 19. Okt., 9.00 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F240282

Kundalini Yoga Workshop - Lebendigkeit und Lebensfreude

Sa, 26. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, F247024

NEU ★ Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem

5 x ab Mo, 28. Okt., 19 - 19.45 Uhr, Online, **29 €**, F243005

NEU ★ Hatha Yoga im Herbst

3 x ab Mi, 30. Okt., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, F240180

NOVEMBER

Stärkung der Selbstliebe - mit sanften Yogasequenzen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Sa, 2. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, F247026

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Mo, 4. Nov., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, F240232

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

7 x ab Di, 5. Nov., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **68 €**, F240236

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 6. Nov., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F240164

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
7 x ab Mi, 6. Nov., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, F240524

Yoga - Die eigene Gesundheit fördern und aufbauend auf das Umfeld wirken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Do, 7. Nov., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, F240292

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
6 x ab Do, 7. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F240414

Yoga auf dem Stuhl
4 x ab Fr, 8. Nov., 16.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F239462

Yoga für mehr Energie
4 x ab Fr, 8. Nov., 18.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **62 €**, F243084

Entspannung und Entlastung für Schulter, Nacken und Rücken
Sa, 9. Nov., 11.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F247030

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Di, 12. Nov., 17.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F240322

Hatha Yoga, Anfänger:innen
6 x ab Fr, 15. Nov., 9.30 - 10.45 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F239408

Faszienyoga
5 x ab Di, 19. Nov., 15.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F243042

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 19. Nov., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F240328

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 19. Nov., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, F240442

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Mi, 20. Nov., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F239414

Faszienyoga
5 x ab Mi, 20. Nov., 20 - 21.30 Uhr, Online,
58 €, F243032

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause
5 x ab Do, 21. Nov., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F242822

Yoga und Pilates zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule
5 x ab Do, 21. Nov., 13.15 - 14.45 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F244224



Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mo, 25. Nov., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F240166

Yoga für den Rücken
6 x ab Mo, 25. Nov., 20.30 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F244032

Yoga 50plus, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 27. Nov., 15.45 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F239426

DEZEMBER

Swing Yoga
11 x ab Mi, 4. Dez., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, F239110

Swing Yoga
11 x ab Mi, 4. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, F239112

Yoga und Meditation bei Stress und Depressionen
Sa, 7. Dez., 11.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F247046

Hatha Yoga im Winter
3 x ab Mi, 11. Dez., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, F240184

Yoga - von alten Traditionen zu Praktiken für das moderne Leben
Sa, 14. Dez., 11.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F247050

Kundalini Yoga Workshop - Wintersonnenwende
Sa, 21. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
28 €, F247056

JANUAR

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 7. Jan., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, F240354

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 7. Jan., 18.40 - 20.10 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, F240450

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 7. Jan., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, F240452

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
7 x ab Mo, 13. Jan., 17 - 18.15 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, F240264

Face Yoga Faltenreduzierung und Entspannung für das Nervensystem
5 x ab Mo, 13. Jan., 19 - 19.45 Uhr, Online,
29 €, F243006

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
7 x ab Di, 14. Jan., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, F240268

Hatha Yoga, Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
7 x ab Mi, 15. Jan., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, F240548

Yoga - Die eigene Gesundheit fördern und aufbauend auf das Umfeld wirken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Sa, 18. Jan., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
24 €, F247066

MASSAGE

SEPTEMBER

Wohltuende Berührung, Paarkurs
Sa, 28. Sep., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
23 €, F249008

OKTOBER

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 12. Okt., 12.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F249020

NOVEMBER

Wohltuende Berührung, Paarkurs
Sa, 16. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
23 €, F249010

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 23. Nov., 12.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F249022

DEZEMBER

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 14. Dez., 12.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F249024

JANUAR

Wohltuende Berührung, Paarkurs
Sa, 11. Jan., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
23 €, F249012

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 18. Jan., 12.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F249026

FEBRUAR

Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs
Sa, 15. Feb., 12.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, F249028

AQUA-KURSE

SEPTEMBER

Aquafitness
10 x ab Di, 24. Sep., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **80 €**, F251210

Aquakonditionstraining
9 x ab Fr, 27. Sep., 19 - 20 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **72 €**, F251236

DEZEMBER

Aquafitness
11 x ab Di, 3. Dez., 19.30 - 20.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **88 €**, F251208

Aqua-Kurse 8er-Karte, Flexibel trainieren im Winter
31 x ab Di, 3. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **64 €**, F251262

Aquafitness
11 x ab Di, 3. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **88 €**, F251212

Aquafitness
10 x ab Do, 5. Dez., 19.30 - 20.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **80 €**, F251224

Aquafitness
10 x ab Do, 5. Dez., 20.30 - 21.30 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **80 €**, F251228

Aquafitness
10 x ab Fr, 6. Dez., 18 - 19 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **80 €**, F251234

Aquakonditionstraining
10 x ab Fr, 6. Dez., 19 - 20 Uhr,
Hallenbad Neckarau, **80 €**, F251238



FITNESS/PRÄVENTION

SEPTEMBER

Slow Running
5 x ab Mi, 11. Sep., 17 - 18 Uhr,
Treff: Eingang unterer Luisenpark, **34 €**,
F262130

Yoga für Fitness
5 x ab Fr, 13. Sep., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, F270002

Bodyfit ●●/●●● am Samstag
Sa, 14. Sep., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **8 €**, F266160

Stretching in der Mittagspause
6 x ab Di, 17. Sep., 12.40 - 13.10 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F263030

Sportmix - kurz und knackig, liebe deinen Körper
3 x ab Mi, 18. Sep., 16.30 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, F262135

Zumba®
11 x ab Mo, 23. Sep., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, F254050

Zumba®
10 x ab Do, 26. Sep., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **81 €**, F254054

Yoga für Fitness
9 x ab Do, 26. Sep., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **66 €**, F266070

Bodyfit ●●/●●●
Sa, 28. Sep., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **8 €**, F266162

OKTOBER

Bodyfit ●●/●●●
4 x ab Di, 1. Okt., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F258153

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken
4 x ab Di, 1. Okt., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F259005

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ●●
15 x ab Mi, 2. Okt., 16.30 - 17.30 Uhr,
Alfred-Delp-Schule (Wa), **96 €**, F262050

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ●●
15 x ab Mi, 2. Okt., 17.30 - 18.30 Uhr,
Alfred-Delp-Schule (Wa), **96 €**, F262054

★ Freestyle-Formen-Workshop

So, 6. Okt., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, F273002

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Do, 10. Okt., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F267052

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 12. Okt., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266164

📺 ★ Pilates (neue Serie über Zoom)

7 x ab Di, 22. Okt., 20.30 - 21.30 Uhr, Online,
43 €, F262127

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 26. Okt., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266166

📺 Pilates & Bauch Beine Po •

8 x ab Mo, 28. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F258142

📺 Pilates

8 x ab Mo, 28. Okt., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F258152

NOVEMBER

★ Stretching in der Mittagspause

7 x ab Di, 5. Nov., 12.40 - 13.10 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, F263032

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 5. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F258155

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 5. Nov., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F259007

★ Slow Running

5 x ab Mi, 6. Nov., 17 - 18 Uhr,
Treff: Eingang unterer Luisenpark, **34 €**,
F262132

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 7. Nov., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F267054

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 8. Nov., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, F270004

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 9. Nov., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266168

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 23. Nov., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266170

Bodyfit

4 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F254022

Pilates & Faszien

4 x ab Mo, 25. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F255022

📺 Funktionsgymnastik & Rückenfit

4 x ab Di, 26. Nov., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F257052

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

4 x ab Di, 26. Nov., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F257032

Bauch Beine Po & Rückenfit

4 x ab Di, 26. Nov., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F258012

Bodyworkout

4 x ab Di, 26. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F258032

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining

4 x ab Do, 28. Nov., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F266112

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

4 x ab Do, 28. Nov., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F267005

DEZEMBER

Bodyfit ●●/●●●

3 x ab Di, 3. Dez., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F258157

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Di, 3. Dez., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F259009

Yoga für Fitness

10 x ab Do, 5. Dez., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, F266072

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Do, 5. Dez., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F267056

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 7. Dez., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266172

JANUAR

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining

8 x ab Do, 9. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F266114

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

8 x ab Do, 9. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F267007

Yoga für Fitness

7 x ab Fr, 10. Jan., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, F270006

Bodyfit

7 x ab Mo, 13. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F254024

Pilates & Faszien

7 x ab Mo, 13. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F255024

📺 Funktionsgymnastik & Rückenfit

7 x ab Di, 14. Jan., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F257054

Pilates, Einsteiger:innen bis Mittelstufe

7 x ab Di, 14. Jan., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F257034

Bauch Beine Po & Rückenfit

7 x ab Di, 14. Jan., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F258014

Bodyworkout

7 x ab Di, 14. Jan., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, F258034

Bodyfit ●●/●●●

3 x ab Di, 14. Jan., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F258159

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Di, 14. Jan., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F259011

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

3 x ab Do, 16. Jan., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F267058

★ Bodyfit ●●/●●●

Sa, 18. Jan., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266174

Unser Fitnessangebot

Fit im Alltag

📺 abendakademie-mannheim.de



FEBRUAR

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 1. Feb., 10 - 11.15 Uhr, Abendakademie,
8 €, F266176

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 4. Feb., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F258161

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 4. Feb., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F259013

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 6. Feb., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, F267060

Bodyfit ●●/●●●

Sa, 15. Feb., 10 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **8 €**, F266178

SPORTARTEN

SEPTEMBER

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 21. Sep., 10 - 13 Uhr,
Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim,
35 €, F278030

DEESKALATION/ SELBSTVERTEIDIGUNG/ KAMPFKUNST/AIKIDO

SEPTEMBER

🕒 ★ Selbstverteidigung für Jugendliche, Workshop

Sa, 21. Sep., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
19 €, F279220

OKTOBER

★ Selbstverteidigung für Erwachsene

Sa, 19. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
19 €, F279222

NOVEMBER

🕒 ★ Selbstverteidigung, Workshop für Kinder 8-12 Jahre

Sa, 16. Nov., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
19 €, F279224

DEZEMBER

★ Selbstverteidigung für Frauen, Workshop

Sa, 14. Dez., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
19 €, F279226

SCHWANGERSCHAFT

NOVEMBER

Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 8. Nov., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, F281110

JANUAR

Yoga für Schwangere

4 x ab Fr, 10. Jan., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, F281112

FEBRUAR

Yoga für Schwangere

3 x ab Fr, 7. Feb., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, F281114

ELTERNSCHULE

OKTOBER

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 7. Okt., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, Mollstr. 49 a, **frei**,
F280082

NEU Erste Hilfe am Kind - kompakt in 5 Stunden

Sa, 12. Okt., 9 - 14 Uhr, Abendakademie,
50 €, F280250

NOVEMBER

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 4. Nov., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, Mollstr. 49 a, **frei**,
F280084

NEU Erste Hilfe am Kind - kompakt in 5 Stunden

Sa, 30. Nov., 9 - 14 Uhr, Abendakademie,
50 €, F280252

DEZEMBER

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 2. Dez., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, Mollstr. 49 a, **frei**,
F280086

FEBRUAR

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 3. Feb., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, Mollstr. 49 a, **frei**,
F280088

IT'S NOT ONLY FOOTBALL!

DER BEKANNTE FUSSBALLER MARKUS BABEL
ERZÄHLT IN SEINEM BUCH AUS SEINEM LEBEN



Buchvorstellung mit Gespräch:

Markus Babel - It's Not Only Football

Der ehemalige Fußballprofi und deutsche Nationalspieler Markus Babel präsentiert in der Abendakademie seine Autobiografie „It's Not Only Football“. Im Gespräch berichtet er von sportlichen und privaten Momenten, die sein Leben so spannend machen. Und so viel sei vorab verraten – er hat eine Menge zu erzählen. Die Autobiografie kann vor Ort erworben und von Markus Babel signiert werden. Der Eintritt ist frei.

F135002 Markus Babel
im Gespräch
Mo, 11.11., 19 - 21 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Als Spieler für den FC Bayern und Teil der deutschen Fußball Nationalmannschaft, die mit ihm 1996 in England die Fußball Europameisterschaft gewinnt, feiert er viele Erfolge. Er spielt unter anderem beim Hamburger SV und holt mit dem FC Liverpool den UEFA-Cup.

Aber vieles läuft auch nicht so, wie Markus Babel sich sein Leben und seine Karriere als Fußballer vorstellt. Der frühe Selbstmord seines Bruders überschattet die Anfänge seiner Spielerlaufbahn und als bei ihm eine seltene Autoimmunkrankheit diagnostiziert wird, ist nicht klar, ob er in den Profisport zurückkehren kann.

Markus Babel ist ein spannender Charakter. Unangepasst und bodenständig geht er durchs Leben. Campino von den Toten Hosen, ein enger Freund, beschreibt ihn mit den Worten „Ein kerzengerader Typ!“. Ehrlich und aus dem Bauch heraus beschreibt er in seinem Buch,

wie er „jedes Mal im Strahl kotzte“ wenn Giovanni Trapattoni ihn wieder länger als die anderen zum Einzeltraining bestellt und er nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn er über den ehemaligen deutschen Nationaltrainer Erich Ribbeck spricht. Er reflektiert eigene Fehler und schreibt offen darüber, was er im Nachhinein sogar bereut. Über all das und auch über seine persönliche Beziehung zu Chris de Burgh spricht Markus Babel an diesem Abend.

Der 52-Jährige lebt heute mit seiner Frau Tina, einer bekannten Fernsehmoderatorin und Journalistin, in Viernheim.

Führung durch den Stadtteil Waldhof:

Vom Spiegelschlössl bis zum Schlammloch

Neben der Geschichte der Siedlung Saint-Gobain mit 400 französischen Gastarbeitern in direkter Nähe zum Altrhein auf dem Luzenberg, erfahren wir, wo und warum der erste deutsche Fußball-Weltmeister Trainer Josef „Seppi“ Herberger in der Spiegelsiedlung geboren wurde. Die knapp zweistündige Tour über ca. drei Kilometer, führt über die Waldhof-Schule zum „Seppi-Herberger-Platz“ und dem Gründerlokal des SV Waldhof.

F185002 Martin Willig
Stadtführung
So, 13.10., 14 - 16 Uhr
Treff: Spiegelfabrik 314,
68305 Mannheim
11 €

Das Carl-Benz-Stadion im Osten der Stadt

Eine Führung mit Verlängerung

Begleiten Sie Martin Willig für 90 Minuten, samt Verlängerung, durch einen Spielort, der eine lebhaftige Geschichte zu erzählen hat. Wir erhalten Einblicke an Orte, an die man als Gast an Spieltagen nicht kommt: Die Spielerkabine, der Presseraum, die Fan-kurve, das Gefängnis und die VIP-Räume. Wir freuen uns auf eine spannende Fußball-Wanderung mit Euch!

F185003 Martin Willig
Führung
Fr, 18.10., 14 - 16 Uhr
Treff: vor dem
Carl Benz Stadion
11 €

AUS LIEBE ZUM FUSSBALL MARTIN WILLIG HAT DIE WALDHOF-DNA IM BLUT

Mit 12 Jahren war er zum ersten Mal bei einem Waldhof-Spiel. Damals schleppte ihn ein Kumpel mit auf den Alsenweg und er wurde sofort Fan. Das ist er heute noch; als Dauerkartenbesitzer geht er auf jedes Heimspiel. Aber er ist noch vieles mehr. Der ausgebildete Jugend- und Heimerzieher arbeitete als Sozialarbeiter beim Fanprojekt Mannheim mit jugendlichen Fußballfans. Seit August 2024 ist er pädagogischer Leiter des Nachwuchsleistungszentrums des SVW und als Quartierarbeiter in der „frohen Zuversicht“ im Osten des Mannheimer Stadtteils Waldhof kennt er die berühmten Benz-Baracken ganz genau.

Das er 2021 als „Barackler des Jahres“ vom SVW-Fanclub „Doppelpass“ ausgezeichnet wurde freut ihn ganz besonders. Eine echte Auszeichnung, die er auch als Verpflichtung versteht. „Der SVW ist für viele Menschen hier ein Lebenselixier“, erzählt er, „viele können für eine kurze Zeit ihre Alltagsorgen vergessen“. Die Höhen und Tiefen des SVW spiegeln das Lebensgefühl vieler Waldhöfer wieder.



Über den Fußball lassen sich viele Werte vermitteln. Das ist ihm in seinen verschiedenen Funktionen auf dem Waldhof wichtig. „Es geht natürlich auch um den Sport, um Leistung und Bewegung“, sagt er, „aber vor allem auch um Respekt und Verantwortung, um Teamgeist, darum, eine Identität zu schaffen“.

Seit 2013 bietet Martin Willig über die Abendakademie Führungen durch sein „Revier“ an und zeigt den Waldhof mit allen Facetten. Neu im Programm ist auch eine Führung durch das Carl-Benz-Stadion. Ein echter Geheimtipp – nicht nur für Fußballfans.

Mannheimer
Abendakademie

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

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

KULTUR



DAS DING MIT MANNHEIM

EINE AUSSTELLUNG, DIE UNSERE HEIMATSTADT IN EINEM ANDEREN LICHT ERSCHEINEN LÄSST.

Vom 12. September bis 26. Oktober 2024 präsentiert die Mannheimer Abendakademie Bilder der Werkstätte Fotografie Mannheim e.V. Abseits der gewohnten Sehgewohnheiten haben neun Fotografen auf ihren Wegen die verschiedenen Viertel Mannheims erkundet und dabei Bilder eingefangen, die von der Energie der Stadt und ihren Menschen erzählen.

Über Jahre gesammelte Impressionen stellen die Mannheimer Stadtteile und Vororte vor, in denen auch nach Jahrzehnten noch die landwirtschaftliche Vergangenheit zu erkennen ist. Aber auch die Arbeiterquartiere, im Bemühen entstanden sind,

die schwierigen Wohnverhältnisse Anfang des 20. Jahrhunderts zu verbessern oder die Wohnungsnot nach dem 2. Weltkrieg zu lindern.

Auch kleine Szenen und Objekte, aus dem alltäglichem städtischen Raum, sind Teil der gezeigten Werke. Der Puls der Stadt in Bewegungsstudien oder die Beschaulichkeit in ruhigen Momenten, vergessene Dinge, Auszeiten vom Straßenkarneval, erotische Phantasien und Interpretationen moderner Architektur runden das Bild einer Stadt ab, die die Gegenwart nicht vergisst aber auch tief in ihrem historischen Erbe verwurzelt ist.

Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

In Kooperation mit der Werkstätte Fotografie Mannheim

Wir präsentieren Bilder der 9 Fotografen Bernhard Jäcker, Christian Wolf, Susanne Leibold, Bernd Eggert, Gerd Stauder, Johannes Mattern, Olaf Lahr, Wolfgang Decker, Artur Kesselring-Kuhn, die ihren höchst individuellen Blick auf die Stadt zeigen.

12. September bis 26. Oktober, 9 - 19 Uhr, Abendakademie, Foyer, Eintritt frei, F130002

Vernissage Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

F130003 Ausstellungseröffnung
Do, 12.9., 19 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Meet the Artist - Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

F130004 Ausstellung
Sa, 28.9., 15 - 17 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Finissage Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

F130005 Ausstellung
Fr, 25.10., 19 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

AUS LIEBE ZUR WEISHEIT

WIR REDEN ÜBER GOTT UND DIE WELT

Was kann es Schöneres geben, als gemeinsam die Gedanken schweifen zu lassen und neue Erkenntnisse zu gewinnen: Die Montagsvorträge werden schon seit Jahren mit großem Erfolg an der Abendakademie angeboten und sind so vielfältig wie das Leben selbst. Wir tauschen uns aus über die großen Themen der Zeitgeschichte, über philosophische Weisheiten und über das aktuelle

Weltgeschehen. In diesem Semester stehen von Kleopatra über Goethe bis zu Lorient einige faszinierende Menschen im Mittelpunkt. Connaissseure und Expert:innen setzen sich mit ganz unterschiedlichen Themen aus Kultur und Geschichte auseinander und vermitteln dem Publikum tiefe Einblicke. Sie können die Vorträge einzeln besuchen oder auch als Komplettpaket buchen.

Gesamtpaket (Alle 10 Vorträge)

10 x ab Mo, 7. Okt., 15 Uhr, Abendakademie, 60 €, F103000

Kleopatra - Königin, Schönheitsikone und Legende

Mo, 7. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103001

Hetären - Gesellschaftsdamen der europäischen Antike

Mo, 14. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103002

Wenn Texte töten - War Goethes Werther ein früher Influencer?

In Erinnerung an die Erstausgabe des Werther vor 250 Jahren
Mo, 21. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103003

Ludwig XV.

Mo, 28. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103004

1000 Tage in Kambodscha - Perle Süd-Ost Asiens

Mo, 4. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103005

Der Ariadnefaden - oder Komik vs Tragik

Mo, 11. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103006

„Ich will wirken in dieser Zeit...“

Käthe Kollwitz und die politische Kunst
Mo, 18. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103007

Jakobsweg

Mo, 25. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103008

1000 Tage in Indonesien - Leben zwischen Welten

Mo, 2. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103009

Lorient

Mo, 16. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, 8 €, F103010



BACK IN TOWN

SILKE HAUCK
MELDET SICH
ZURÜCK



Silke Hauck ist seit Jahren ein ganz bekanntes Gesicht in der Mannheimer Musikszene. Jetzt ist die Sängerin und Songwriterin mit ihren beliebten Kursen und Workshops wieder an der Abendakademie. Nach einer längeren Pause hat sie im Frühjahr zunächst ein neues Album mit dem Titel „Soul Striptease“ veröffentlicht, eine musikalische Offenbarung ihrer selbst. Musikalisch steckt es voller Soul, Funk und Rock'n Roll. Aber die Themen sind keine leichte Kost – sie verarbeitet darin die Corona Krise und den Tod ihres langjährigen Lebensgefährten – ein schwerer Schicksalsschlag für die Künstlerin, die sich in keine Schublade stecken lässt.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung auf der Bühne und als Gesangslehrerin sowie ihrer Expertise als Gasthörerin in Harmonielehre und Gehörbildung an der Musikhochschule Mannheim bietet Silke Hauck eine inspirierende und fundierte Anleitung zum Singen. Lassen Sie sich von ihrer Leidenschaft und ihrem Können mitreißen und entdecken Sie neue Facetten Ihrer Stimme!

Pop Voices

Lassen Sie uns zusammen singen!

Tauchen Sie ein in die Welt des Gruppengesangs! Dieser Kurs ist perfekt für alle, die mit Begeisterung zu Playbacks singen und die Magie des gemeinsamen Musizierens erleben möchten. Jeder bringt sich nach seinen Möglichkeiten ein und genießt die Freude am Singen. Auf der Basis des funktionalen Stimmtrainings erkunden wir die Kunst des Harmoniegesangs und kreieren einzigartige Versionen beliebter Songs. Ein Kurs von und mit Silke Hauck.

9 x ab Di., 22.10, 18 – 19 Uhr, 56 €, F142045

Power to your voice!

Ihre Stimme kann mehr als Sie denken

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Stimme mit unserem funktionalen Stimmtraining, basierend auf der Belcanto-Technik und geeignet für alle Musikstile wie Pop, Soul und Blues. Konkret geht es in diesem Kurs um: Gezieltes Stimmtraining: Fokussieren auf drei wesentliche Muskelgruppen. Individuelle Stimmfaltung: Ihre einzigartige Stimme entdecken.

5x ab Di., 22.10, 16.30 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, 185 €, F142000

5x ab Di., 22.10, 17.15 - 18 Uhr,
Abendakademie 185 €, F142001

5x ab Di., 22.10, 19 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, 185 €, F142002

Di., 22.10, 19.45 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, 185 €, F142003

OPERN FÜR ALLE! DIE OPERNRETTER ENTFÜHREN MIT VIEL HERZ IN DIE WELT DER KLASSISCHEN MUSIK

„Es müssen ja nicht gleich alle Wagner-Fans werden“, schmunzelt Tanja Hamleh. Sie gründete 2009 die Opernretter und machte aus einer Idee und Herzensangelegenheit ein erfolgreiches kleines Unternehmen, das bundesweit an Kindergärten und Schulen Projekte anbietet. „Wir begegnen den Kindern auf Augenhöhe“, erzählt sie, „wir begeistern mit bunten und fröhlichen Geschichten, mit klassischer Musik, aber die Kinder spüren auch, dass wir sie ernst nehmen“. Kinder dürfen auch in kleine Rollen schlüpfen und mitspielen.



Als Einstiegsoper ist für sie beispielsweise die Zauberflöte von Wolfgang Amadeus Mozart gut geeignet. Die Oper erzählt ein spannendes Abenteuer von einer Entführung, einem Prinzen, der eine Prinzessin befreit, einem bösen Zauberer und einem lustigen Vogelhändler. Inhaltlich also vieles, was Kinder lieben und das kombiniert mit eingängigen, bekannten Opernarien. „Papageno und die Zauberflöte“ ist ein Theaterstück, dass bei der Abendakademie schon seit Jahren ein fester Bestandteil des Kinderprogramms ist.

Für Tanja Hamleh ein fast schon überraschender Nebeneffekt: Auf diesem Weg werden auch Eltern, die bisher nie mit klassischer Musik zu tun hatten, in die Welt der Oper eingeführt. „Da können wir oft Vorurteile abbauen und auch Erwachsene begeistern“, erzählt sie. Genau das aber war und ist ihr Ziel; so viele Menschen wie möglich positiv an klassische Musik heranzuführen. „Wenn Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die magische Welt der Oper für sich erfahren, ist das einfach großartig“, freut sie sich.

Tanja Hamleh absolvierte ein Gesangstudium und setzte noch einen Abschluss in Betriebswirtschaftslehre obendrauf. Als Leiterin des Unternehmens „Opernretter“ braucht sie beides: Denn mittlerweile beschäftigt die GmbH mehrere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an ihrem Hauptsitz in Schwetzingen, sowie rund 15 Opernsängerinnen und Opernsänger bundesweit. Jährlich sind die Opernretter über 600-mal im Einsatz. Wie schön, dass die Opernretter trotz der vielen Engagements der Abendakademie treu geblieben sind. „Das ist so ziemlich der einzige Ort, an dem wir öffentlich auftreten“, sagt sie. Danke liebe Tanja!

Mehr Infos:
www.opernretter.de



Papageno und die Zauberflöte

Kinderoper ab 5 Jahre

Die Zauberflöte aus der Feder des Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart ist eine der bekanntesten Opern überhaupt. Pamina, die Tochter der Königin der Nacht, wurde von dem Fürsten Sarastro in einen Tempel entführt. Der junge Prinz Tamino wird von der Königin der Nacht weggeschickt, um Pamina zu befreien. Er bricht mit dem lustigen Vogelfänger Papageno auf. Tamino und Papageno müssen drei Prüfungen bestehen, um Klugheit, Mut und Standhaftigkeit zu beweisen. Ob die zwei Helden es schaffen werden, Pamina zu befreien, und was es mit dem lustigen Papageno auf sich hat, erfahren unsere kleinen und großen Zuschauer in dieser kindgerechten und interaktiven Version.

F140010 Tanja Hamleh, Sopranistin
Konzert
So, 3.11., 15 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Saal
14 € ermäßigt 12 € für Kinder

Es war einmal...

Eine märchenhafte Kinderoper
ab 5 Jahre

Deutschland ist die Heimat der bekanntesten Märchensammler, der Gebrüder Grimm. Märchen sind ein wichtiger Teil unserer Kultur. Sie begeistern Kinder auf der ganzen Welt auch heute noch, viele Jahre nach ihrer Entstehung, sie lehren uns viel, zum Beispiel, dass es sich lohnt mutig zu sein und dass das Gute immer über das Böse siegt.

Unsere KinderOper vereint verschiedene bekannte Märchen wie „Aschenputtel“, „Dornröschen“ und „Der gestiefelte Kater“ in eine spannende, mitreißende Geschichte. Und am Ende siegt natürlich das Gute! Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

F140011 Tanja Hamleh, Sopranistin
Konzert
So, 1.12., 15 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Saal
14 € ermäßigt 12 € für Kinder



LIEBEVOLLE BEGEGNUNGEN IN DER ABENDAKADEMIE

Es gibt viele Formen und Möglichkeiten, große Gefühle auszudrücken. Ob durch Worte oder Musik, mit kulinarischen Köstlichkeiten, ob durch gemeinsames Singen oder mit Humor. Wir treffen uns, um gemeinsam Nachmittage und Abende

zu erleben, bei denen es irgendwie um Liebe geht. Allein die entspannte Atmosphäre und die Freude, solche Momente mit anderen Menschen zu teilen, ist ein Ausdruck von Liebe und gibt uns ein gutes Gefühl.

Alter Krempel - neues Leben - Flohmarkt

Der Januar ist der perfekte Monat um so richtig auszumisten - sowohl im Leben als auch in der Wohnung. Aber wohin mit dem ganzen Krempel, der zu schade ist um ihn in die Tonne zu klopfen? Wir haben die perfekte Lösung mit dem Abendakademie Indoor-Flohmarkt. Für schlanke 10 € können sich Interessierte einen Tisch in unserem Foyer oder großen Saal reservieren. Und für die Schnäppchenjäger gibt es dann einen Haufen toller Angebote. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit - wiederverwerten statt wegwerfen.

Die Standgebühr pro Platz beträgt 10 €. Tische (1,50 x 0,60 m) und Stühle werden gestellt. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung über die Homepage. Falls zwei Tische gewünscht sind, bitte um telefonische Rücksprache mit Funda Uzun 0621 1076 - 205. Aufbau am Samstag, 18.1.2025 ab 9 Uhr.

Lebensmittel, Neuwaren, anstößige oder illegale Waren und lebende Tiere dürfen nicht verkauft werden.

F170000 Flohmarkt
Sa, 18.1., 10 - 16 Uhr
frei Abendakademie, Saal



Klang der Liebe - Eine magische Begegnung von Goethe und Hafis

Ein literarisch-musikalisch-kulinarischer Nachmittag

Ghodrat Ramzani entführt die Besucher in eine magisch-persische Welt. Bei dieser Begegnung stehen der persische Dichter Hafis und Johann Wolfgang von Goethe, der von den Werken Hafis' beeinflusst war, im Mittelpunkt. Das Werk „Der Diwan“ ist das bekannteste des Poeten Hafis, der von 1326 bis 1389 lebte. Die Übersetzung inspirierte Goethe dazu, seinen Gedichtszyklus „West-östlicher Divan“ zu schreiben.

Ghodrat Ramzani unterrichtet Persisch und persische Poesie. In kleinen Vorträgen werden die Berührungspunkte von Goethe und Hafis den Besuchern nähergebracht. Das Programm wird untermalt von persischer Musik. Außerdem erwartet die Besucher ein kulinarisches Erlebnis mit persischen Spezialitäten sowie Wein und Tee.

F130001 Ghodrat Ramzani
Lesung
Sa, 21.9., 15 - 18 Uhr
Abendakademie, Saal
inkl. persisch-orientalische
Köstlichkeiten, Getränke
37 €

Ach du fröhliche Weihnachten! Eine literarisch-musikalische Einstimmung auf die Adventszeit mit Nora Noé und Emanuel Goldstein

Erleben Sie einen Nachmittag voller Kontraste: nachdenklich, anrührend, aber auch voller Ironie, schräg und vielleicht sogar ein bisschen böse. Nora Noé liest neben eigenen Texten auch Geschichten und Gedichte bekannter Literaten, wie Loriot, Ringelnatz oder Erich Kästner. Der blinde Pianist und Organist Emanuel Goldstein singt und spielt passend zum Programm internationale, traditionelle, humoristische und poppig-rockige Weihnachtslieder von Reinhard May über Udo Jürgens bis hin zu John Lennon. Sie dürfen gespannt sein!

F135000 Nora Noé, Schriftstellerin
Lesung
Sa, 23.11., 15 - 17.30 Uhr
Abendakademie, Saal
inkl. 1 Tasse Kaffee
und Plätzchen in der Pause
22 €

Liebe, Sehnsucht und Leben ...

Liederabend

Als Gegenentwurf zum traurigen Weltgeschehen haben Nathalie Stadler (Mezzosopran) und Philippe Adam (Pianist) ein Konzertprogramm erdacht, in dem es um Gefühle geht: Um Zweisamkeit, um Einsamkeit, um Wehmut, um erwiderte Liebe, um verlorene Liebe, um Zorn, um Trauer, um Glück, um Leid.

Wer sollte diese Gefühle besser in Worte und Noten umsetzen als Komponisten der Romantik? Die beiden präsentieren Lieder unter anderem von Robert Schumann, Johannes Brahms, Antonin Dvořák und Alban Berg.

Ob vor 150 Jahren oder heute – jeder Mensch sehnt sich in irgendeiner Form nach Liebe. Lassen Sie uns gemeinsam mehr fühlen.

F140004 Philippe Adam, Klavier,
Nathalie Stadler
Konzert
Sa, 25.1., 18 - 20 Uhr
15 € Abendakademie, Saal

Ach die Liebe... Texte zu diesem ungläublichen Gefühl

Wie schaut es denn eigentlich bei Ihnen aus mit der Liebe? Haben Sie gerade Schmetterlinge im Bauch? Oder schippern Sie inzwischen eher in den gemütlicheren Gewässern der langfristigen Zuneigung? Vielleicht suchen Sie derzeit auch nach einem passenden Gegenstück? Wie dem auch sei - wohl kaum ein Thema wurde mehr besungen und beschrieben. Die Germanistin Yvonne Weber liest eigene und fremde Texte zu diesem vielschichtigen Thema, mit einem mal komischen oder auch mal ironischen Blickwinkel. Eine Lesung zum Schmunzeln und Nachdenken.

F135003 Yvonne Weber, Kunsthistorikerin
Lesung
Do, 13.2., 19 - 21 Uhr
12 € Abendakademie, Saal



KULTUR AM ABEND

SEPTEMBER

★ Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

35 x ab Do, 12. Sep., 9 - 19 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F130002

★ Vernissage Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

Do, 12. Sep., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, F130003

★ Blickkontakte mit Australien

Fr, 20. Sep., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie,
21 €, E130013

★ Klang der Liebe - Eine magische Begegnung von Goethe und Hafis Ein literarisch-musikalisch-kulinarischer Nachmittag

Sa, 21. Sep., 15 - 18 Uhr, Abendakademie,
37 €, F130001

★ Meet the Artist - Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

Sa, 28. Sep., 15 - 17 Uhr, Abendakademie,
frei, F130004

OKTOBER

★ Finissage Fotoausstellung: Das Ding mit Mannheim

Fr, 25. Okt., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, F130005

NOVEMBER

★ Goethes späte Lyrik - Buchvorstellung und Vortrag

Di, 5. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **7 €**,
F130010

DEZEMBER

Philosophie kreativ - Die philosophische Diskothek

Mo, 2. Dez., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie,
18 €, F130008

JANUAR

★ Kunst, Kreativität und König

Mo, 13. Jan., 18.15 - 21 Uhr, Abendakademie,
21 €, F130009

Künstliche Intelligenz in der Fotografie Ein Bildervortrag von Michael Maier

Do, 23. Jan., 19 - 21 Uhr, Abendakademie,
7 €, F130006

MONTAGSVORTRÄGE

OKTOBER

Montagsvorträge - Gesamtpaket

10 x ab Mo, 7. Okt., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F131000

Kleopatra - Königin, Schönheitsikone und Legende

Mo, 7. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131001

Hetären - Gesellschaftsdamen der europäischen Antike

Mo, 14. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131002

Wenn Texte töten - War Goethes Werther ein früher Influencer? In Erinnerung an die Erstausgabe des Werther vor 250 Jahren

Mo, 21. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131003

Ludwig XV.

Mo, 28. Okt., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131004

NOVEMBER

1000 Tage in Kambodscha: Perle Süd-Ost Asiens

Mo, 4. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131005

„Der Ariadnefaden - oder Komik vs Tragik“

Mo, 11. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131006

„Ich will wirken in dieser Zeit...“ - Käthe Kollwitz und die politische Kunst

Mo, 18. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131007

Jakobsweg

Mo, 25. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131008

DEZEMBER

„1000 Tage in INDONESIA - Leben zwischen Welten“.

Mo, 2. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131009

Loriot

Mo, 16. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, F131010

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

NOVEMBER

★ Nachhaltiges Bauen vor 100 Jahren Bildervortrag zu erhaltenen Gebäuden der Neuen Sachlichkeit

Di, 26. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
frei, F132002

DEZEMBER

★ VERLUSTE IM STADTBILD Bildervortrag zu zerstörter Baukunst

Di, 10. Dez., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
frei, F132003

JANUAR

★ Aufbruch in die Kunst - Frauen der Neuen Sachlichkeit Ein kunsthistorisches Seminar, Kleingruppe

5 x ab Mi, 29. Jan., 17 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **92 €**, F132001

LITERATURGESCHICHTE

SEPTEMBER

Literarisches X-tett

9 x ab Mi, 11. Sep., 17.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **104 €**, F136000

Deutsche Literatur nach 1945

5 x ab Di, 17. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, F136001

Deutsche Literatur nach 1945

5 x ab Di, 24. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, F136002

FRAUENKULTURKREISE

SEPTEMBER

Frauenkulturkreis Innenstadt

10 x ab Mi, 18. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, F134004

Frauenkulturkreis Schönau

8 x ab Mi, 18. Sep., 15 - 16.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, F134007

Frauenkulturkreis Vogelstang

10 x ab Do, 19. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Vogelstanggemeinde, **65 €**, F134008

Frauenkulturkreis Gartenstadt

10 x ab Mi, 25. Sep., 9.30 - 11 Uhr,
Ausbildungszentrum der Bauindustrie,
65 €, F134006

OKTOBER

Frauenkulturkreis Rheinau

10 x ab Mi, 2. Okt., 9.30 - 11 Uhr,
Nachbarschaftshaus Rheinau, **65 €**, F134005

Frauenkulturkreis Feudenheim

10 x ab Di, 8. Okt., 9.30 - 11 Uhr,
Epiphaniaskirche, **65 €**, F134002

MÄNNER-FOREN

SEPTEMBER

Männer-Forum Mannheim-Nord

8 x ab Mi, 11. Sep., 10 - 11.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, F134501

LESUNGEN

NOVEMBER

★ Buchvorstellung mit Gespräch: Markus Babbel - It's Not Only Football

Di, 12. Nov., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**,
F135002

★ Ach du fröhliche Weihnachten! Eine literarisch-musikalische Einstimmung auf die Adventszeit mit Nora Noé und Emanuel Goldstein

Sa, 23. Nov., 15 - 17.30 Uhr, Abendakademie,
22 €, F135000

FEBRUAR

Lesung - Ach, die Liebe...

Texte zu diesem unglaublichen Gefühl
Do, 13. Feb., 19 - 21 Uhr, Abendakademie,
12 €, F135003

SCHREIBEN

SEPTEMBER

Erfundene Welten - Fantasie und Science Fiction schreiben

So, 15. Sep., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**,
F137005

Kindergeschichten - Schreiben für die Kleinen

So, 29. Sep., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**,
F137007

OKTOBER

★ Sütterlin und Alte Deutsche Schrift, Anfänger:innen

4 x ab Mo, 7. Okt., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, F137020

Das Literarische Quadrat Schreibwerkstatt

11 x ab Di, 8. Okt., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F137030

Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren

10 x ab Do, 10. Okt., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F137010

Das Literarische Quadrat am Donnerstag Schreibwerkstatt

11 x ab Do, 10. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F137032

Vom Buch zum Markt, Kleingruppe

So, 20. Okt., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**,
F137008

NOVEMBER

★ Sütterlin und Alte Deutsche Schrift, Fortgeschrittene

3 x ab Mi, 13. Nov., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **45 €**, F137021

★ Kreatives Schreiben: Literarisches Skizzieren Das Handwerk des Erzählens, Kleingruppe

2 x ab Sa, 16. Nov., 11 - 16 Uhr, Online, **75 €**,
F137009

JANUAR

Das Literarische Quadrat Schreibwerkstatt

12 x ab Di, 7. Jan., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, F137031

Das Literarische Quadrat am Donnerstag Schreibwerkstatt

12 x ab Do, 9. Jan., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **22 €**, F137033

Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige

Mi, 29. Jan., 18 - 19.30 Uhr, Online, **15 €**,
F137001

FEBRUAR

Autofiktionales Schreiben

So, 16. Feb., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**,
F137006

KONZERTE

NOVEMBER

Papageno und die Zauberflöte Kinderoper ab 5 Jahre

So, 3. Nov., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, F140010

★ ABYA YALA 3 Musik, Tanz und Poesie aus Lateinamerika

Sa, 16. Nov., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
20 €, F140000

DEZEMBER

Es war einmal ... Eine märchenhafte Kinderoper ab 5 Jahre

So, 1. Dez., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, F140011

★ 1. Orchesterkonzert - Weihnachtskonzert mit dem Universitätschor Mannheim

So, 1. Dez., 17 - 18 Uhr,
St. Peter, Augartenstraße 94, **12 €**, F140001

JANUAR

★ Liebe, Sehnsucht und Leben ... Liederabend

Sa, 25. Jan., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
15 €, F140004

GESANG

SEPTEMBER

Singen macht süchtig!
7 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F142040

OKTOBER

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 1. Okt., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **72 €**, F142050

**Gesang - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Di, 22. Okt., 16.30 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F142000

★ Pop Voices mit Silke Hauck
9 x ab Di, 22. Okt., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, F142045

**Gesang - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Di, 22. Okt., 19 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F142002

**Gesang - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Di, 22. Okt., 19.45 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F142003

NOVEMBER

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 12. Nov., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **72 €**, F142051

JANUAR

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 7. Jan., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **72 €**, F142052

FEBRUAR

Gospel, Blues, Jazz und mehr
6 x ab Di, 18. Feb., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **72 €**, F142053

BLASINSTRUMENTE

OKTOBER

**★ Didgeridoo: Selbstbauen und spielen,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene,
Kompaktkurs**
So, 6. Okt., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
75 €, F143070

Saxophon - Einzelunterricht
5 x ab Mi, 16. Okt., 10.45 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F143003

**★ Fujara: Obertonflöte
selbst bauen, spielen und bemalen,
auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet**
Sa, 19. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
65 €, F143050

ZUPFINSTRUMENTE

SEPTEMBER

**Liedbegleitung Gitarre,
Grundkurs, Anfänger:innen**
10 x ab Di, 10. Sep., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, F144003

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs, Kleingruppe**
10 x ab Di, 10. Sep., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, F144001

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs, Kleingruppe**
10 x ab Di, 10. Sep., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, F144002

Ukulele, Anfänger:innen, Kleingruppe
10 x ab Do, 19. Sep., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, F144030

**Oud - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Do, 19. Sep., 18.45 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F144021

**Oud - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Do, 19. Sep., 19.30 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F144022

OKTOBER

**Gitarren Workshop,
Anfänger:innen, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 5. Okt., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F144000

In die Tasten hauen

Klavier für Alle
abendakademie-mannheim.de



KLAVIER

SEPTEMBER

**Klavier - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**
5 x ab Do, 12. Sep., 20.45 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F146000

OKTOBER

**Klavier - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Mi, 16. Okt., 10 - 10.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F146003

**Klavier - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Fr, 18. Okt., 10 - 10.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F146004

**Klavier - Einzelunterricht,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Fr, 18. Okt., 10.45 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, F146005

RHYTHMUSINSTRUMENTE

SEPTEMBER

**Schlagzeug-Workshop - auch für Kinder!,
Einsteiger:innen**
Sa, 28. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, E148002

NOVEMBER

**Schlagzeug-Workshop - auch für Kinder!,
Einsteiger:innen**
Sa, 30. Nov., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, F148000

ENSEMBLE-SPIEL/ IMPROVISATIONEN ETC.

SEPTEMBER

Irish Sessions - Workshop
Sa, 21. Sep., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
30 €, E149005

NOVEMBER

Irish Sessions
Sa, 2. Nov., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
25 €, F149001

THEATER ERLEBEN

OKTOBER

**★ Improvisationstheater,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene,
Kleingruppe**
6 x ab Mo, 7. Okt., 19 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, F150102

**★ HERBSTFERIEN:
Einmal als Schauspieler:in
auf der großen Bühne stehen!
Theatertage für Kinder von 8 - 12 Jahre,
Kleingruppe**
4 x ab Mo, 28. Okt., 12.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **91 €**, F150111

NOVEMBER

**★ Einmal als Schauspieler:in
auf der großen Bühne stehen!
Theaterworkshop für Kinder von 8 - 12 Jahre,
Kleingruppe**
Sa, 9. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
21 €, F150110

**Improvisationstheater -
Wir können so viel(e) sein!,
Anfänger:innen, Kleingruppe**
Sa, 30. Nov., 9.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **57 €**, F150101

JANUAR

**Workshop Improvisationstheater,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene,
Kleingruppe**
2 x ab Fr, 17. Jan., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F150103

FOTOGERAFIE-GRUNDLAGEN

OKTOBER

**Digitalfotografie für Spiegelreflex-
und Bridgekameras - (Basiskurs1)
Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen!,
Einsteiger:innen, Kleingruppe**
3 x ab Sa, 19. Okt., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F155001

NOVEMBER

**Digitalfotografie für
Spiegelreflex- und Bridgekameras
Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen!,
Einsteiger:innen, Kleingruppe**
5 x ab Di, 5. Nov., 9.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F155003

JANUAR

**Digitalfotografie für
Spiegelreflex- und Bridgekameras
Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen!,
Einsteiger:innen, Kleingruppe**
5 x ab Di, 21. Jan., 9.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F155004

FOTOGERAFIE-AUFBAUKURSE

NOVEMBER

**Einführung in die Fotografie (Basiskurs2)
Lernen Sie richtig fotografieren!,
Aufbaukurs, Kleingruppe**
3 x ab Sa, 2. Nov., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F156001

**Der fotografische Blick Sehen lernen
und Gestalten für bessere Fotografien!,
Kleingruppe**
3 x ab Sa, 23. Nov., 10 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F156002



OUTDOOR-FOTOGRAFIE

SEPTEMBER

★ Die Mess' erwacht Fotoworkshop
2 x ab So, 29. Sep., 9 - 12 Uhr,
Treff: Ecke Max-Joseph-Straße/
Maybachstraße, **53 €**, F157001

OKTOBER

Foto-Event - Street-Fotografie, Kleingruppe
3 x ab Fr, 11. Okt., 17.15 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, F157004

FEBRUAR

★ Spiegelungen Fotoworkshop
2 x ab Sa, 8. Feb., 10 - 13 Uhr,
Treff: vor dem Eingang Stadthaus N1, **53 €**,
F157003

FOTOGERAFIE-SPECIALS

SEPTEMBER

**Fotos, Plakate, Malerei ...
Reproduktionen mit der Digitalkamera,
Kleingruppe**
2 x ab Fr, 20. Sep., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **61 €**, F159000

FOTOGERAFIE UND FILMEN: INTERNET & CO.

DEZEMBER

**★ Gestalte Dein digitales Weihnachts-
buch mit der „Book Creator“ App**
Sa, 7. Dez., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
42 €, F160001

ZEICHNEN

SEPTEMBER

Zeichnen am Vormittag, leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe
7 x ab Fr, 13. Sep., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **67 €**, F165052

Professionelles Zeichnen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
9 x ab Fr, 13. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F165020

★ **Visuelles Tagebuch - schreibend, klebend und zeichnend durchs Leben, Schnupperworkshop, Kleingruppe**
Sa, 14. Sep., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
35 €, F165001

Zeichnen und Skizzieren, Grundlagen, Kleingruppe
8 x ab Mo, 23. Sep., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, F165050

Visuelles Tagebuch - schreibend, klebend und zeichnend durchs Leben, Kleingruppe
4 x ab Mo, 23. Sep., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F165002

🕒 **Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 27. Sep., 16.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **16 €**, F165023

📖 ★ **Die eigene Stimme zu Papier bringen - Zine Workshop, Kleingruppe**
Sa, 28. Sep., 14 - 17 Uhr, Abendakademie,
26 €, F165006

OKTOBER

Zeichnen - von Anfang an! kompakt und intensiv, Kleingruppe
2 x ab Sa, 5. Okt., 9.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **85 €**, F165051

🕒 **Manga und Comics zeichnen für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe**
Sa, 5. Okt., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie,
42 €, F165022

Mut zum Zeichnen - Figürliches Zeichnen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
5 x ab Fr, 11. Okt., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, F165010

🕒 **Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 25. Okt., 16.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **16 €**, F165024

Visuelles Tagebuch - schreibend, klebend und zeichnend durchs Leben, Kleingruppe
4 x ab Mo, 28. Okt., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F165003

NOVEMBER

🕒 **Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 15. Nov., 16.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **16 €**, F165025

Visuelles Tagebuch - schreibend, klebend und zeichnend durchs Leben, Kleingruppe
4 x ab Mo, 25. Nov., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, F165004

Zeichnen Figur und Porträt, Kleingruppe
9 x ab Fr, 29. Nov., 19.15 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, F165021

DEZEMBER

🕒 **Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 6. Dez., 16.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **16 €**, F165026

JANUAR

🕒 **Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 17. Jan., 16.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **16 €**, F165027

Mut zum Zeichnen - Perspektive, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
5 x ab Fr, 17. Jan., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, F165011

★ **Ein kleiner Leporello für den Lieblingsmenschen, Kleingruppe**
Mi, 29. Jan., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, F165005

MALEN

SEPTEMBER

📖 ★ **Still-Life Acrylic painting, course in English**
7 x ab Di, 10. Sep., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **169 €**, F166001

★ **Ma(h)zeit - Kreative Mittagspause, Kleingruppe**
4 x ab Di, 10. Sep., 12 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **63 €**, F166030

Kalligrafie mit Bleistift- und Graphit, Kleingruppe
6 x ab Mo, 16. Sep., 10 - 12 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, F166060

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
8 x ab Mo, 16. Sep., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, E166039

★ **Kalligrafie mit einem Hauch von Orient, Kleingruppe**
8 x ab Di, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, F166061

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren, gehen Kleingruppe
6 x ab Mi, 18. Sep., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E166037

Chinesische Kalligrafie und Tuschemalerei Gehölze und Bäume, Kleingruppe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
2 x ab Sa, 21. Sep., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, **90 €**, F166073

OKTOBER

★ **Herbstlandschaften in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe**
Sa, 5. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
30 €, F166071

Kalligrafie: Schneeweißchen und Rosenrot, Kleingruppe
2 x ab Fr, 11. Okt., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, F166062

Ma(h)zeit - Kreative Mittagspause, Kleingruppe
4 x ab Di, 15. Okt., 12 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **63 €**, F166031

Japanische Kalligraphie, Anfänger:innen
Fr, 18. Okt., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **17 €**, F166066

Malen für die Seele - Ich bin wertvoll, Kleingruppe
Sa, 19. Okt., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
59 €, F166081

Farbwellen - Monet, Kleingruppe
Sa, 19. Okt., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
47 €, F166052

📖 ★ **Graffiti Workshop, Anfänger:innen für Erwachsene und Jugendliche (ab 10 Jahre), Kleingruppe**
2 x ab Fr, 25. Okt., 17 - 21 Uhr,
Abendakademie, **145 €**, F166080

★ **Chinesische Kalligrafie und Tuschemalerei Thema Blüten, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe**
Sa, 26. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
45 €, F166074

NOVEMBER

Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe
Sa, 2. Nov., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
48 €, F166053

Malen mit Acrylfarben - Ein entspanntes Malwochenende, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Intensiv-Workshop, Kleingruppe
2 x ab Sa, 2. Nov., 9.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **85 €**, F166054

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe
6 x ab Di, 5. Nov., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, F166039

📖 ★ **Handlettering mit dem Brushpen, Grundkurs, Kleingruppe**
5 x ab Di, 5. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **63 €**, F166069

Kalligrafie: Schrift und Schnitt, Kleingruppe
6 x ab Do, 7. Nov., 15 - 17 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, F166063

Ma(h)zeit - Kreative Mittagspause, Kleingruppe
4 x ab Di, 19. Nov., 12 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **63 €**, F166032

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe
4 x ab Mi, 20. Nov., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, F166040

★ **Workshop: Blockdruck - Weihnachtskartengestaltung und mehr, Kleingruppe**
Sa, 23. Nov., 10 - 15 Uhr, Abendakademie,
38 €, F166010

Aquarell - Mischtechniken, Kleingruppe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
8 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F166070

Airbrush-Technik, Anfänger:innen, Kleingruppe
2 x ab Sa, 30. Nov., 9 - 16 Uhr,
Abendakademie, **87 €**, F166041

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Kleingruppe
Sa, 30. Nov., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
48 €, F166055

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Intensiv-Workshop, Kleingruppe
2 x ab Sa, 30. Nov., 9.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **85 €**, F166056

★ **Kalligrafie: Goldfingers, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 30. Nov., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, F166064

DEZEMBER

📖 ★ **Workshop: Handlettering Weihnachtskarten gestalten**
Sa, 7. Dez., 15 - 18 Uhr, Abendakademie,
27 €, F166075

KUNSTHALLE
MANNHEIM



22.11.24 -
09.03.25

DIE NEUE
SACHLICHKEIT -
EIN JAHRHUNDERT-
JUBILÄUM



JANUAR

Handlettering, Aufbaukurs, Kleingruppe
Fr, 10. Jan., 17 - 20 Uhr, Abendakademie,
27 €, F166065

Malen für die Seele - Ikigai: wofür lebst du, Kleingruppe
Sa, 18. Jan., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
59 €, F166082

Ölmalerei nach Gary Jenkins
Thema: Kakadus, Kleingruppe
Do, 23. Jan., 10 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
82 €, F166007

Winterlandschaften in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe
Sa, 25. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
30 €, F166072

FEBRUAR

Kalligrafie: Schrift und Schnitt, Kleingruppe
8 x ab Di, 4. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, F166076

Workshop: Handlettering
Valentinstag-Karten gestalten
Fr, 14. Feb., 17 - 20 Uhr, Abendakademie,
27 €, F166067

ATELIER IN DER KUNSTHALLE

SEPTEMBER

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 15. Sep., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196041

Guckloch Kunst Spezial: Für Groß und Klein - Workshop für Kinder mit Erwachsenen
Sa, 21. Sep., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196000

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 29. Sep., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196030

OKTOBER

Guckloch Kunst: Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sa, 5. Okt., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196003

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 13. Okt., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196031

Guckloch Kunst: Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sa, 19. Okt., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196002

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 27. Okt., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196032

HERBSTFERIEN: Hohe Berge, tiefes Tal: Landschaft drucken rauf und runter - Ferienworkshop für Kinder von 8 bis 10 Jahren
2 x ab Di, 29. Okt., 10 - 15 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **75 €**, F196050

NOVEMBER

Guckloch Kunst Spezial: Für Groß und Klein - Workshop für Kinder mit Erwachsenen
Sa, 2. Nov., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196004

Guckloch Kunst Spezial: MINI Workshop für Kinder von 4 - 6 Jahren
Sa, 9. Nov., 11 - 12.30 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196020

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 10. Nov., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196033

Guckloch Kunst: Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sa, 16. Nov., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **5 €**, F196005

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 24. Nov., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196034

Guckloch Kunst: Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sa, 30. Nov., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196006

DEZEMBER

Guckloch Kunst Spezial: MINI Workshop für Kinder von 4 - 6 Jahren
Sa, 7. Dez., 11 - 12.30 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196021

Familienführung „Die Neue Sachlichkeit“ Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 8. Dez., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196035

Guckloch Kunst: „Die Neue Sachlichkeit“ Workshop für Kinder von 6 - 12 Jahren
Sa, 14. Dez., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196007

Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 22. Dez., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196036

JANUAR

WEIHNACHTSFERIEN: Ananas und Pfefferfresser - Wir mixen uns ein Stilleben Ferienworkshop für Kinder von 6 bis 7 Jahren (zweitägig)
2 x ab Do, 2. Jan., 10 - 15 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **75 €**, F196051

Familienführung „Die Neue Sachlichkeit“ Kunstreise - Alle einsteigen!
So, 19. Jan., 15 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196037

Guckloch Kunst Spezial: Für Groß und Klein „Die Neue Sachlichkeit“ Workshop für Kinder mit Erwachsenen
Sa, 25. Jan., 15.30 - 17 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196016

FEBRUAR

Mode und Kunst der 1920er-Jahre - Kühne Kleider, Hüte und Stoffmuster zeichnen, drucken, collagieren, Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren (zweitägig)
2 x ab Sa, 1. Feb., 10.30 - 16 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **88 €**, F168010

Guckloch Kunst Spezial: MINI „Die Neue Sachlichkeit“ Workshop für Kinder von 4 - 6 Jahren
Sa, 15. Feb., 11 - 12.30 Uhr,
Kunsthalle Mannheim, **6 €**, F196023

KREATIVMARKT

JANUAR

Flohmarkt: Alter Krempel - neues Leben
Sa, 18. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
frei, F170000

Flohmarkt: Alter Krempel - neues Leben
Anmeldung für Aussteller:innen
Sa, 18. Jan., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
10 €, F170001

KERAMIK/PORZELLAN

SEPTEMBER

Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, max. 8 Teilnehmer:innen
4 x ab Di, 10. Sep., 12.45 - 14.45 Uhr,
Abendakademie, **169 €**, E171069

Töpfern an der Drehscheibe, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, max. 8 Teilnehmer:innen
4 x ab Di, 10. Sep., 15 - 18 Uhr,
Abendakademie, **232 €**, E171070

Keramik experimentell, Kleingruppe
7 x ab Di, 17. Sep., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **145 €**, F171013

Keramik experimentell, Kleingruppe
8 x ab Mi, 25. Sep., 17 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **163 €**, F171011

HERBSTFERIEN: Töpferwerkstatt für Kinder ab 10 Jahre, max. 8 Teilnehmer:innen
4 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **135 €**, F171041

NOVEMBER

Keramik experimentell, Kleingruppe
5 x ab Di, 12. Nov., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **105 €**, F171015

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
9 x ab Do, 14. Nov., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **200 €**, F171001

Keramik selber machen: Töpfern am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe
2 x ab Sa, 16. Nov., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **95 €**, F171023

Kreativ mit Ton - Töpfern für Kinder ab 10 Jahre, max. 8 Teilnehmer:innen
Sa, 23. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
39 €, F171042

DEZEMBER

Keramik bemalen, Kleingruppe
So, 1. Dez., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, F171024

Keramik bemalen, Kleingruppe
So, 1. Dez., 13.30 - 16 Uhr, Abendakademie,
25 €, F171025

JANUAR

Keramik bemalen, Kleingruppe
Fr, 10. Jan., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, F171026

Keramik erleben, Kleingruppe
2 x ab Di, 14. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, F171007

Keramikworkshop: Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe, Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse, max. 6 Teilnehmer:innen
3 x ab Sa, 18. Jan., 10 - 16 Uhr,
Heidelberg-Weststadt, Kaiserstr. 61, **275 €**, F171051

Keramik selber machen: Töpfern am Wochenende, Anfänger:innen, Kleingruppe
2 x ab Sa, 18. Jan., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **95 €**, F171022

Keramik erleben, Kleingruppe
2 x ab Di, 21. Jan., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, F171014

FEBRUAR

Keramik experimentell, Kleingruppe
9 x ab Di, 11. Feb., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **190 €**, F171016

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
4 x ab Do, 13. Feb., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **96 €**, F171002

Valentin's Special: Keramik bemalen für Verliebte, Kleingruppe
Fr, 14. Feb., 19 - 21 Uhr, Abendakademie,
55 €, F171033

SCHMUCK

OKTOBER

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe
So, 6. Okt., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **73 €**, F172000

Edler Stein Achat - Exkursion mit Schleifkurs
Sa, 19. Okt., 8.45 - 18 Uhr,
Treff: OEG-Bahnhof Mannheim-Käfertal,
35 €, F172020

FEBRUAR

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe
Sa, 1. Feb., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
73 €, F172001

Schmuck aus Silberclay, Kleingruppe
Sa, 22. Feb., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
45 €, F172002

FLORISTIK

SEPTEMBER

Kokedama - japanische Mooskugeln mit Orchideen, max. 8 Teilnehmer:innen
Fr, 27. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
59 €, F173000

OKTOBER

Ikebana mit saisonalen Blumen, max. 8 Teilnehmer:innen
Fr, 11. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
39 €, F173001

Green bouquet/ Blätterstrauß, max. 8 Teilnehmer:innen
Fr, 18. Okt., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
49 €, F173002

NOVEMBER

★ **Advent mal anders: Stilvolle Gestecke mit Sukkulenten, max. 8 Teilnehmer:innen**
Mi, 20. Nov., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **58 €**, F173003

★ **Winterkranz binden - klassisch zum Advent oder als Türkranz, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 30. Nov., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **66 €**, F173004

FEBRUAR

neu ★ **Florale Liebesbotschaften - Blumen-geschenke für Deinen Valentins-schatz, max. 8 Teilnehmer:innen**
Do, 13. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €**, F173005

PAPIER

OKTOBER

★ **Bookogami Falte-kunst aus alten Büchern, Kleingruppe**
Sa, 12. Okt., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **15 €**, F174003

JANUAR

★ **Buchbinden, Grundkurs, max. 9 Teilnehmer:innen**
3 x ab Do, 23. Jan., 18 - 22 Uhr, Abendakademie, **122 €**, F174002

HOLZ

SEPTEMBER

Der ich-wollte-schon-immer-mal-was-mit-Holz-machen-Tag, max. 8 Teilnehmer:innen
Sa, 21. Sep., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F175002

NOVEMBER

★ **Wohnaccessoires aus Holz Thema: Herbst, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 16. Nov., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F175004

OBJEKT-KUNST

SEPTEMBER

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 14. Sep., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F177000

OKTOBER

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 19. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F177001

NOVEMBER

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 9. Nov., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F177002

DEZEMBER

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 7. Dez., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F177003

JANUAR

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 18. Jan., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **48 €**, F177004

REPARATUREN & CO.

SEPTEMBER

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott Fahrrad-reparatur-Workshop, Kleingruppe
Sa, 28. Sep., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **45 €**, F178000

NÄHEN - BASICS

NOVEMBER

Modern Sewing: kreative Nähprojekte, Einsteiger:innen, Kleingruppe
6 x ab Mi, 6. Nov., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **126 €**, F180020

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen
Sa, 9. Nov., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F180012

JANUAR

neu ⌚ ★ **Nähkurs für Kinder: Lerne Nähen mit oder ohne eigene Nähmaschine, max. 6 Kinder, 8 - 11 Jahre**
Do, 9. Jan., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, **26 €**, F180013

neu ⌚ ★ **Nähkurs für Kinder: lerne Nähen mit oder ohne eigene Nähmaschine, max. 6 Kinder, 11 - 14 Jahre**
Fr, 10. Jan., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, **26 €**, F180014

NÄHEN / TEXTILES

SEPTEMBER

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 16. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, F181010

Nähen, Kleingruppe, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 20. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **172 €**, F181003

Nähen individuell, Kleingruppe, Anfänger:innen
7 x ab Di, 24. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **150 €**, F181001

OKTOBER

⌚ **Thread & Needle: Coole Stickprojekte, Einsteiger:innen, Kleingruppe**
3 x ab Fr, 4. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **126 €**, F181020

Nähen, Kleingruppe, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Mi, 9. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **172 €**, F181004

★ **Upcycling-Workshop mit ungewöhnlichem Material-Mix Taschen oder Täschchen nähen, max. 6 Teilnehmer:innen**
2 x ab Sa, 12. Okt., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **68 €**, F181030

NOVEMBER

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 4. Nov., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, F181011

Nähen, Kleingruppe
6 x ab Do, 7. Nov., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **135 €**, F181006

★ **Nähen intensiv - Festliche Garderobe, Anfänger:innen, Kleingruppe**
4 x ab Sa, 30. Nov., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **135 €**, F181002

JANUAR

Nähen, Kleingruppe
8 x ab Do, 9. Jan., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **172 €**, F181007

STRICKEN & CO.

OKTOBER

★ **Garne und Stoffe mit Naturmaterialien färben, max. 6 Teilnehmer:innen**
2 x ab Mo, 7. Okt., 17.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **55 €**, F182020

⌚ ★ **Modern Crochet: Kreative Häkelkunst, Einsteiger:innen, Kleingruppe**
6 x ab Di, 8. Okt., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **126 €**, F182030

Stricken, Kleingruppe, Anfänger:innen
Sa, 26. Okt., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, F182000

NOVEMBER

Stricken individuell, max. 8 Teilnehmer:innen
5 x ab Do, 14. Nov., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **75 €**, F182011

DEZEMBER

Makramee - selbstgemachter Weihnachtsschmuck und mehr, Kleingruppe
Do, 12. Dez., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **29 €**, F182015

Makramee - selbstgemachter Weihnachtsschmuck und mehr, Kleingruppe
Sa, 14. Dez., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **29 €**, F182016

JANUAR

Stricken individuell, Anfänger:innen, max. 8 Teilnehmer:innen
5 x ab Do, 9. Jan., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **75 €**, F182012

FEBRUAR

Stricken individuell, Anfänger:innen, max. 8 Teilnehmer:innen
5 x ab Do, 20. Feb., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **75 €**, F182013

MANNHEIM UND REGION

SEPTEMBER

neu ★ **Mannheim, ein städtebauliches Projekt, Architekturbeispiele im Stadtbild aus gut 400 Jahren bewegter Stadtgeschichte**
Sa, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Treff: Wasserturm, an der großen Freitreppe, **16 €**, E185012

★ **Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“ Literarische Exkursion mit der Schriftstellerin**
So, 22. Sep., 14 - 16.15 Uhr, Treff: MA, Kurpfalzbrücke, Anlegestelle Museumsschiff, **16 €**, E185005

OKTOBER

★ **Führung durch den Stadtteil Waldhof (nicht nur für Fußballfans): Vom Spiegelschlössl bis zum Schlammloch Auf den Spuren von Seppl Herberger, Otto Siffing und des SV Waldhof**
So, 13. Okt., 14 - 16 Uhr, Treff: Spiegelfabrik 314, Mannheim, **11 €**, F185002

neu ★ **Mannheimer Stadiontour im Carl-Benz-Stadion!**
Fr, 18. Okt., 14 - 16 Uhr, Treff: vor dem Carl Benz Stadion, Theodor-Heuss-Anlage 25, **11 €**, F185003

★ **Führung durch den Atomschutzbunker, ein Relikt aus dem kalten Krieg**
Sa, 26. Okt., 11 - 12 Uhr, Treff: auf der Empore, über dem Haupteingang vom Stadthaus N1, **18 €**, F185010

JANUAR

★ **Räuberskelette und Schilddrüsen aus Wachs Führung durch die Anatomische Sammlung Heidelberg**
Fr, 17. Jan., 15 - 17 Uhr, Treff: vor dem Anatomischen Institut, Heidelberg Gebäude 307, **5 €**, F185020



MEHRTÄGIGE TOUREN

OKTOBER

★ **Burgenromantik in den Nordvogesen - Ein Wander-Wochenende im Elsass**
2 x ab Sa, 5. Okt., 7.45 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim, **281 €**, F188001

FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS DAS PROJEKT „INTERKULTURELLE SPRACHMITTLER:INNEN“ UNTERSTÜTZT KINDER, ELTERN UND SCHULEN

Schulen stehen in der heutigen Zeit vor großen Herausforderungen. Ob Digitalisierung, Inklusion, Demokratiebildung oder Sprachförderung – diese Mammutaufgaben können nur in Zusammenarbeit mit dem Elternhaus gelingen. Doch was tun, wenn Eltern und Familien weder das hiesige Schulsystem kennen, noch die Sprache beherrschen? Wie können Informationen und Empfehlungen an Eltern herangetragen, Entwicklungsgespräche geführt und Absprachen zum Wohl des Kindes gemeinschaftlich getroffen werden?

Mit dem Projekt „Interkulturelle Sprachmittler:innen und Berater:innen“ (ISM) will der Fachbereich Bildung der Stadt Mannheim auf diese Fragen Antworten finden. Das Pilotprojekt wird von der BASF SE gefördert und von der Abendakademie umgesetzt. An sechs ausgewählten Grundschulen startete im Januar 2024 das Projekt - vor Ort wurde eine wöchentliche Sprechstunde für Eltern nichtdeutscher Herkunft eingerichtet mit dem Ziel, den Bildungsprozess der Kinder zu stärken. Das niederschwellige Angebot soll den Zugang der Eltern zur Schule erleichtern und Teilhabe ermöglichen. Die interkulturellen Sprachmittler:innen und Berater:innen der Abendakademie sind die Schlüsselfiguren und das wichtigste Bindeglied

zwischen Schule und Elternhaus. Sie sprechen viele Sprachen, doch neben der Übersetzung sind vor allem Zuhören und Begleiten wichtig. Im Mittelpunkt steht, das Vertrauen zu den Familien aufzubauen.

Die Mitarbeiter:innen der Abendakademie haben eine pädagogische Ausbildung. Viele von ihnen engagieren sich zudem seit Jahren ehrenamtlich für Menschen mit Migrationshintergrund und arbeiten in Bildungseinrichtungen und Flüchtlingsunterkünften. Sie kennen die Ängste und Sorgen von Familien, die gerade in Mannheim angekommen sind. Jetzt wollen sie den Menschen, die sich auf dem Weg in ein fremdes Land gemacht haben, die notwendige Unterstützung geben, um den Herausforderungen der Bildung gerecht zu werden.

Unterstützt und fachlich begleitet werden sie vom Programmbereich Bildungsprojekte der Abendakademie. Einmal im Monat findet neben dem kollegialen Austausch auch eine begleitende Qualifizierung statt. Bereits nach sechs Monaten lässt sich schon ein signifikanter Erfolg erkennen, denn die Zahl der Familien, die die Sprechstunde in Anspruch nehmen, steigt stetig. Das zeigt, wie wertvoll und notwendig dieses Angebot für die Familien ist.

„WAS BEDEUTET LIEBE FÜR DICH?“ EINE UNGEWOHNE FRAGE SORGT IN EINEM DEUTSCHKURS FÜR ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE



Eigentlich beschäftigen sich die Teilnehmenden an einem berufsbezogenen B1-Kurs damit, wie sie sich in der Arbeitswelt besser ausdrücken können. Da geht es um angemessene Formulierungen, beispielsweise, wenn man der Geschäftsführung eine Mail schreibt, mit Kundschaft Kontakt hat oder mit Kolleginnen und Kollegen spricht. Die Frage, die in dieser Stunde an der Tafel steht, überrascht alle: „Was bedeutet Liebe für Dich?“

Dazu sollen die Teilnehmenden aus ganz unterschiedlichen Ländern einen Text verfassen und ein Bild malen. Mit Feuereifer stürzen sich alle auf diese Aufgabe. „Für mich war das Offenbarung“, sagt Kursleiterin Julia

Napolova. Ungeahnte Talente kommen zum Vorschein. Bilder, in denen vor allem schöne Landschaften zu sehen sind und berührende Texte, in denen viel von Frieden, von der Familie und von Freundschaften die Rede ist.

Aber auch von Ländern, der Liebe zum Heimatland und der Liebe zu Deutschland. Immer wieder taucht auf den Bildern auch die deutsche Nationalflagge auf. Ein Zeichen dafür, wie sehr diese Menschen es zu schätzen wissen und vor allem: Sich hier sicher fühlen zu können. Über die Bilder und Texte entstehen auch Gespräche unter den Teilnehmenden. Sie sind begeistert über diese „Ausnahmestunde“ und so richtig

will am Ende keiner nach Hause gehen. Zum Abschluss wird noch ein Foto gemacht von allen, wie sie voller Stolz und mit strahlenden Gesichtern ihr Bild hochheben.

Der berufsbezogene B1-Sprachkurs richtet sich an Menschen, die bereits die ersten Integrationskurse durchlaufen haben. An der Abendakademie werden sie gezielt auf das Berufsleben vorbereitet. Integration bedeutet nämlich weit mehr als nur die Sprache lernen. Es geht auch um Geschichte, Kultur, Politik und Gesellschaft. Vor allem aber um das Gefühl, dazuzugehören. Und da kann etwas Liebe nie schaden.



DEUTSCH-/INTEGRATIONS- KURSE AM NACHMITTAG VON A1 BIS B1 (4 UE TÄGLICH)

SEPTEMBER

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag
25 x ab Mo, 16. Sep., 14 - 17.15 Uhr,
Eberhard-Gothein-Schule, **229 €**, F302101

DEUTSCHKURSE AM ABEND B1+ (4 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

OKTOBER

NEU ★ **B1+ Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 28. Okt., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **864 €**, F323001

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG B2 (5 UE TÄGLICH)

NOVEMBER

NEU ★ **B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnellerner:innen**
40 x ab Mo, 11. Nov., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **1.080 €**, F331002

JANUAR

NEU ★ **B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber:innen und Schnellerner:innen**
40 x ab Mo, 27. Jan., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **1.080 €**, F331003



Deutschkurse für eine starke Gemeinschaft

Sprache verbindet
▶ [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

DEUTSCHKURSE AM ABEND B2 (4 UE TÄGLICH, 2X ODER 3X PRO WOCHE)

SEPTEMBER

NEU ★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 Zusatzmodul zu E333001 B2 Deutsch am Abend**
9 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **195 €**, E333002

OKTOBER

★ **B2 Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 28. Okt., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **864 €**, F333011

FEBRUAR

NEU ★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 Zusatzmodul zu F333001 B2 Deutsch am Abend**
9 x ab Mo, 17. Feb., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **195 €**, F333002

★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 Zusatzmodul zu F333011 B2 Deutsch am Abend**
9 x ab Mo, 17. Feb., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **195 €**, F333012

DEUTSCHKURSE AM ABEND C1 (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

SEPTEMBER

NEU ★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule Zusatzmodul zu C1 Deutsch E343001 am Abend**
9 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **195 €**, E343002

DEUTSCHKURSE AM ABEND A1 BIS B1 (3 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

NOVEMBER

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373101

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373102

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373103

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373104

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373105

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 20.15 Uhr, Online,
290 €, F373106

EINBÜRGERUNGSTESTS

JANUAR

Einbürgerungstest Januar 2025
Fr, 24. Jan., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, F380008

FEBRUAR

Einbürgerungstest Februar 2025
Fr, 21. Feb., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, F380010

PRÜFUNGEN VON A1 BIS C2

SEPTEMBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 26. Sep., 14 - 19 Uhr, Abendakademie,
115 €, F380101

OKTOBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 17. Okt., 14 - 19 Uhr, Abendakademie,
115 €, F380102

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule
Do, 24. Okt., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
235 €, F380401

NOVEMBER

Prüfung telc Deutsch B2
Do, 7. Nov., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
205 €, F380302

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 14. Nov., 14 - 19 Uhr, Abendakademie,
115 €, F380103

BSK B2 mit Brückenelement am Vormittag 500 UE
100 x ab Do, 21. Nov., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 105, **frei**, F494002

DEZEMBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 12. Dez., 14 - 19 Uhr, Abendakademie,
115 €, F380104

JANUAR

Prüfung telc Deutsch B2
Di, 28. Jan., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
205 €, F380303

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 30. Jan., 14 - 19 Uhr, Abendakademie,
115 €, F380105

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

OKTOBER

BSK C1 am Vormittag 400 UE
80 x ab Di, 15. Okt., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494015

NOVEMBER

BSK C1 am Nachmittag, 400 UE
80 x ab Di, 12. Nov., 13.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494016

BSK B2 am Vormittag 400 UE
80 x ab Do, 14. Nov., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494004

BSK B2 am Vormittag 400 UE
80 x ab Di, 26. Nov., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494006

BSK B1 am Nachmittag 400 UE
80 x ab Di, 26. Nov., 13.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494009

BSK B2 am Abend 400 UE
100 x ab Mi, 27. Nov., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494010

DEZEMBER

BSK B2 t am Nachmittag 500 UE
80 x ab Do, 12. Dez., 13.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, F494008

FEBRUAR

DTB B2 Prüfung
Sa, 8. Feb., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
frei, F494105

DTB C1 Prüfung
Fr, 21. Feb., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
frei, F494115

DTB B2 Prüfung
Sa, 22. Feb., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
frei, F494114

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



A1 – Anfänger*innen

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse



Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung



Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.



B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse



Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse



Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

EWIGE STADT - EWIGE LIEBE

Das Leben schreibt immer noch die schönsten Liebesgeschichten und ab und zu steuert die Abendakademie ein Kapitel bei. Marion Sattler und Jürgen Charnitzky lernen sich bei einem Sprachkurs an der Abendakademie kennen – heute sind sie 40 Jahre verheiratet.



Jürgen Charnitzky studiert Mitte der 70er Jahre in Heidelberg Anglistik und Geschichte. In dieser Zeit lädt ihn ein befreundeter Professor nach Rom ein. Die Metropole am Tiber zieht ihn sofort in ihren Bann - schnell ist klar, hier möchte er leben. Ein Stipendium am Deutschen Historischen Institut in Rom lässt den Traum im Oktober 1978 wahr werden. Insgesamt dreieinhalb intensive Jahre verbringt Jürgen Charnitzky in der Ewigen Stadt. Er lernt nicht nur schnell die Sprache, sondern taucht auch in Kultur, Land und Leute ein.

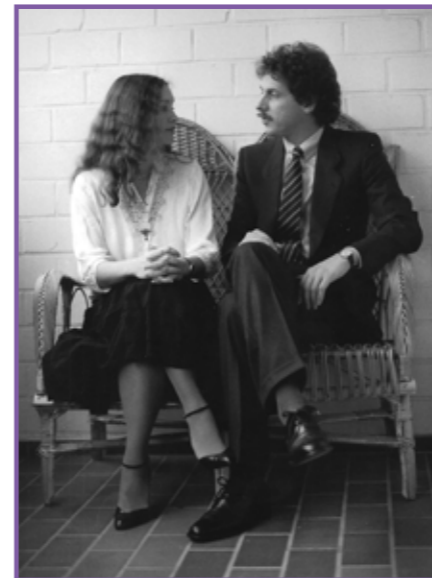
1982 folgt er dem Ruf seines Doktorvaters an das Historische Seminar der Universität Heidelberg als dessen wissenschaftlicher Assistent. Seine emotionale Verbindung zur italienischen Sprache lässt in ihm den Wunsch aufkommen, sie auch unterrichten zu wollen. Er nimmt Kontakt zum Leiter der Sprachenabteilung der Abendakademie auf und hat Glück: Zwar ist das Programmheft schon gedruckt. Zwei Kurse, die mit N.N. ausgewiesen sind, können aber durch ihn übernommen werden. In der Diesterweg-Schule in Lindenhof sind seine beiden Abendkurse dann gut besucht.

Zur gleichen Zeit ist Marion Sattler Teilnehmerin eines Italienisch-Kurses in der Innenstadt. Nach einem Besuch in Italien ist es ihr Wunsch, bei einem Muttersprachler zu lernen. Der Dozent sagt ihr aber nicht zu und nach dem Besuch seines Kurses sieht sie sich noch am selben Abend nach einer Alternative um. Das Schicksal führt sie in den zweiten, mit „N.N.“ ausgeschriebenen Kurs von Jürgen Charnitzky in der Hoffnung, dort auf einen anderen Muttersprachler zu treffen.

Jürgen Charnitzky erinnert sich daran, als ob es gestern gewesen wäre: „Der Unterricht hatte schon begonnen, sie kam zu spät. Roter Pullover, blaue Augen. Beim ersten Anblick wusste ich, es ist anders. Liebe auf den ersten Blick.“ Seinen Freunden sagte er an diesem Abend: „Marion Sattler, merkt Euch diesen Namen.“ Seine flapsige Bemerkung zu ihrem Zuspätkommen „Sie sind aber früh dran“ und auch die Tatsache, dass er kein Muttersprachler ist, halten Marion Sattler nicht davon ab, seinen Kurs trotz einer kurzen Unterbrechung und der räumlichen Verlagerung nach Feudenheim weiter zu besuchen. Sie nimmt sein Leuchten in den Augen bei jeder Kurseinheit wahr und es kommt, wie es kommen muss. Nach dem Unterricht folgen private Treffen; erst zusammen mit ihrer Freundin Helga, dann zu zweit. Man erzählt sich viel, stellt Gemeinsamkeiten fest. Schnell entwickelt sich eine ernsthafte Beziehung.



„Plötzlich standen Themen wie Heirat, Familiengründung, Kinder, gemeinsam alt werden, ganz selbstverständlich im Raum. „Daran hatte ich vorher nie einen Gedanken verschwendet“, erinnert sich Jürgen Charnitzky. „Wäre mein Name damals im Programmheft gestanden, hätten wir uns nie kennengelernt!“



Am 3. August 1984 findet die Hochzeit in Heidelberg statt. Drei Jahre später, auf den Tag genau an ihrem dritten Hochzeitstag, krönt die Geburt von Tochter Milena das private Glück. Die junge Familie geht für einige Jahre wieder nach Rom, wo Jürgen seine Dissertation fertigstellt und Marion als Kulturabkommenslektorin an der Universität La Sapienza italienische Germanistik-studierende unterrichtet. Nach ihrer Rückkehr 1993 gehören Kurse an der Mannheimer Abendakademie und die Vermittlung italienischer Kultur und Sprache weiter zum Leben der Familie.

Beide Eheleute sind inzwischen im Vorstand des 2019 in Mannheim gegründeten Deutsch-Italienischen Freundeskreises der Metropolregion Rhein-Neckar e.V. tätig. Die Liebe der beiden zueinander dauert nach wie vor an – am 3. August 2024 feierte das Paar seinen 40. Hochzeitstag, zu dem die Abendakademie natürlich von ganzem Herzen gratuliert. Mögen noch viele weitere Jahre voller italienischer Momente folgen!

B1.1 Italienisch - Teil 2

Für diesen Kurs sind bereits vorhandene Sprachkenntnisse erforderlich!

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 3“, Max Hueber Verlag, ISBN 978-3192054402.

F640512 Dr. Jürgen Charnitzky
Mi, 11 - 12.30 Uhr, 10 x ab 9.10.
108 € Abendakademie, Raum 301

A2.2 Italienisch - Teil 2

Für diesen Kurs sind bereits vorhandene Sprachkenntnisse erforderlich!

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, Max Hueber Verlag, ISBN 978-3192054396.

F640385 Dr. Jürgen Charnitzky
Do, 17.50 - 19.20 Uhr,
9 x ab 10.10.
Karl-Friedrich-Gymnasium,
Raum 106
98 € entfällt in den Schulferien

B2/C1 Italienisch Intensiv - LA LINGUA DELL' AMORE

In diesem fortgeschrittenen Konversationskurs tauchen wir tief in das Thema Liebe ein. Der Kurs bietet verschiedene Aspekte der Liebe in der italienischen Kultur und Sprache. Wir werden, Musik, Film, Literatur und Alltagssprache untersuchen, um ein reichhaltiges und nuanciertes Verständnis der Liebe auf Italienisch zu entwickeln. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, komplexe Konzepte und Emotionen rund um das Thema Liebe auf Italienisch auszudrücken. Sie sollen kulturelle und sprachliche Nuancen erkennen und selbstsicher in verschiedenen Kontexten, wie Alltagsgesprächen und kreativen Schreibaufgaben, agieren können. Teilnahmevoraussetzungen: Italienischkenntnisse mindestens gutes Niveau B1.

F642890 Domenico Rubino
Sa, 13 - 14.30 Uhr, 5 x ab 9.11.
56 € Abendakademie, Raum 301

Anmeldung:

0621 1076-150
www.abendakademie-
mannheim.de

Infos:

Spanisch, Italienisch,
Sprachen der Welt
Petra Ehmann
0621 1076-273
p.ehmann@abendakademie-
mannheim.de

Englisch, Französisch,
asiatische Sprachen
Manuela Heil
0621 1076-155
m.heil@abendakademie-
mannheim.de





SPRACHEN LERNEN MIT HERZ

DER WEG ZU NEUEN KULTUREN UND FREUNDSCHAFTEN

„Je ne parle pas français - aber bitte red weiter“ ...wer kennt ihn nicht, den Song von Namika. Der Klang fremder Sprachen kann uns faszinieren und vielleicht sogar verzaubern. Wie spannend und prickelnd, sich in einen Menschen zu verlieben, der eine andere Sprache spricht. Noch schöner wird das allerdings, wenn wir die Sprache auch verstehen und mit dem Gegenüber reden können. Sprache verbindet uns mehr als alles andere.

Wir verlieben uns aber auch in ein russisches Gedicht, lassen uns mitreißen von einem italienischen Liebeslied oder vertiefen uns in eine spanische Speisekarte – einfach, weil es toll klingt! Gemeinsam Sprachen lernen lässt uns selbst und andere auch neu entdecken. Vor allem, wenn wir das mit kleinen und großen Menschen tun, die uns ganz besonders am Herz liegen. Lernen Sie doch mal mit Ihren Kindern französisch oder englisch – da eröffnen sich vielleicht ganz neue Welten weit über den Sprachhorizont hinaus.

B1/B2 Französisch für Eltern und Kinder

Konversationskurs mit kleinen Leckereien
Bei einem gemeinsamen „goûter“ (Nachmittagssnack) unterhalten wir uns auf Französisch über Alltagsthemen wie Schule, Freizeit, Familie und Freunde, Urlaub usw. Dabei werden Wortschatz- und Grammatikkenntnisse vertieft und die Aussprache verbessert. Außerdem wird landeskundliches Wissen über Frankreich und französischsprachige Länder vermittelt. Die Themen werden kindgerecht, spielerisch und interaktiv von der Dozentin aufbereitet. Eingeladen sind Eltern und Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren.

Für diesen Kurs sind bereits vorhandene Sprachkenntnisse erforderlich!

F620030 Coline Bächler
Do, 16 - 17 Uhr, 5 x ab 7.11.
44 € Abendakademie, Raum 313

A1 Englisch für Eltern und Kinder

Konversationskurs für Kinder ab 5 Jahren
Sie wollen unterscheiden zwischen dem deutschen und dem englischen Alphabet und dies richtig aussprechen? Sie sind nicht sicher, wie man „teen“ und „ty“ ausspricht? Sie möchten gemeinsam mit Ihrem Kind auf spielerische und kreative Weise Zahlen lernen? Dann ist dies der perfekte Kurs für Sie und Ihr Kind!

Dieser Kurs eignet sich auch für Kinder ohne Vorkenntnisse.

F610090 Valnea Pinezic Lemessi
Sa, 7.12., 11 - 13.15 Uhr
19 € Abendakademie, Raum 307

B1/B2 Spanisch - Español para enamorados

Konversationskurs mit viel Herz für Spanien
Dieser Intensivkurs ist ein Muss für alle Fans der spanischen und lateinamerikanischen Kultur. Wenn Sie spanische Musik, spanisches Essen, spanische Tänze, Kunst oder Menschen aus diesen Ländern lieben sollten sie unbedingt dabei sein. Hier erweitern Sie nicht nur Ihre Sprachkenntnisse, sondern Sie lernen auch, worauf Sie bei einer Einladung achten sollen, welche Gesprächsthemen bei Familien passend sind, wie man Komplimente macht und vieles mehr.

Für diesen Kurs sind bereits vorhandene Sprachkenntnisse erforderlich!

G636300 Maria Luisa Sepúlveda
García de la Torre
Sa, 10 - 12.45 Uhr, 3 x ab 1.2.
62 € Abendakademie, Raum 304

B1/B2 Russisch - poprobuj mwah-mwah

Konversationskurs über russische Liebe
In diesem Kurs diskutieren wir über schönste russische Liebesgedichte. Wir lernen auch romantische Redewendungen und unterhalten uns über kulturelle Unterschiede wenn es um Partnerschaft und Liebe geht.

Für diesen Kurs sind bereits vorhandene Sprachkenntnisse erforderlich!

G679650 Olesia Leer
Sa, 8.2., 11 - 12.30 Uhr
13 € Abendakademie, Raum 306

FUNFACT #ENGLISCH



Englisch ist die Sprache mit den meisten Wörtern

Mit stolzen 750.000 ist Englisch die Sprache mit den meisten Wörtern. Erstaunlich, wo wir doch immer dachten, Englisch sei eine „einfache Sprache“. Und: Es kommen jährlich rund 5400 neue Wörter dazu. Allerdings werden davon nur etwas 1000 in den aktiven Wortschatz übernommen. Dennoch sind wir beeindruckt – so many words! Übrigens: Weltweit ist Englisch die Sprache, die am häufigsten als Zweitsprache gelernt wird.



ENGLISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A2.4 Englisch für Reisende

12 x ab Di, 10. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F610460

★ A1.1 Englisch für Frühaufsteher:innen, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Di, 17. Sep., 8 - 9.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F610110

☞ A1.4 Englisch „The Golden Years“ - Teil 1

10 x ab Mi, 18. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F610200

A1.2 Englisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

12 x ab Mi, 18. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F610140

★ A1.1 Englisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

8 x ab Di, 24. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610120

A2.1 Englisch - Teil 2

8 x ab Di, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610340

OKTOBER

B1.1 Englisch - Teil 1

10 x ab Do, 10. Okt., 14.15 - 15.45 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F610310

☺ ★ Englisch für Kinder (6 - 8 Jahre) - Teil 1

6 x ab Sa, 12. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, F610010

📺 ☺ ★ Englisch für Kinder (9 - 11 Jahre) - Teil 1

6 x ab Sa, 12. Okt., 12.30 - 14 Uhr, Abendakademie, **67 €**, F610020

NOVEMBER

📺 ★ Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?

Do, 21. Nov., 19.30 - 21 Uhr, Online, frei, F610070

A1.2 Englisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Di, 26. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610150

A2.2 Englisch - Teil 1

8 x ab Di, 26. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F610350

DEZEMBER

📺 ☺ ★ A1 Englisch für Eltern und Kinder, Konversationskurs

(1 Elternteil + 1 Kind 5 - 10 Jahre) Sa, 7. Dez., 11 - 13.15 Uhr,

Abendakademie, 19 €, F610090

JANUAR

☞ A1.4 Englisch „The Golden Years“ - Teil 2

10 x ab Mi, 8. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F610205

A1.3 Englisch

12 x ab Mi, 8. Jan., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F610180

B1.1 Englisch - Teil 2

10 x ab Do, 9. Jan., 14.15 - 15.45 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F610520

☺ Englisch für Kinder (6 - 8 Jahre) - Teil 2

6 x ab Sa, 11. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **67 €**, F610015

☺ Englisch für Kinder (9 - 11 Jahre) - Teil 2

6 x ab Sa, 11. Jan., 12.30 - 14 Uhr, Abendakademie, **67 €**, F610025

ENGLISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

A1.3 Englisch, Intensivkurs

8 x ab Do, 26. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F612190

OKTOBER

B1.1 Englisch, Intensivkurs

14 x ab Mo, 21. Okt., 13.45 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **152 €**, F612520

A1.4 Englisch, Intensivkurs

12 x ab Mo, 21. Okt., 18 - 20.15 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **195 €**, F612420

DEZEMBER

A1.4 Englisch, Intensivkurs

8 x ab Do, 5. Dez., 18 - 20.15 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F612220

B1.2 Englisch, Intensivkurs

14 x ab Mo, 9. Dez., 13.45 - 15.15 Uhr, Abendakademie, **152 €**, F612550

ENGLISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

SEPTEMBER

☞ A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

12 x ab Di, 10. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F614430

B1 Englisch

12 x ab Di, 10. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F614610

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 28. Sep., 12.45 - 16 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F614450

NOVEMBER

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 2. Nov., 12.45 - 16 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F614452

DEZEMBER

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

3 x ab Sa, 7. Dez., 12.45 - 16 Uhr, Abendakademie, **67 €**, F614454

JANUAR

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 18. Jan., 12.45 - 16 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F614456

ENGLISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

📺 B1/B2 English Conversation - Around the world in 10 weeks, Konversationskurs

12 x ab Di, 10. Sep., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **108 €**, F616650

B2/C1 English Reading and Conversation, Konversationskurs

12 x ab Mi, 11. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, F616870

📺 A2/B1 Better English, Konversationskurs

10 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €**, F616450

📺 A2/B1 English Conversation and Grammar, Konversationskurs

10 x ab Sa, 14. Sep., 9 - 10 Uhr, Online, **90 €**, F616465

B1 Englisch - Easy Reading and Conversation, Konversationskurs

13 x ab Di, 17. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, **143 €**, F616560

☞ B1 English for „Best Ager“, Konversationskurs

12 x ab Di, 17. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F616520

☞ A2 Englisch - „Best Ager“ für Wiedereinsteiger:innen, Konversationskurs

12 x ab Di, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F616310

C1 Englisch - Reading and Discussion, Konversationskurs

13 x ab Mi, 18. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Freizeitstätte Bürgerverein Vogelstang, **143 €**, F616940

📺 📺 ★ B1/B2 English Conversation (KURSREIHE), Konversationskurs

5 x ab Mi, 18. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **54 €**, F616660

📺 ★ B1/B2 English Conversation on WORD PEACE DAY (1. Termin), Konversationskurs

Mi, 18. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, F616661

B1 English Conversation, Konversationskurs

8 x ab Di, 24. Sep., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F616570

📺 ★ B1/B2 English Conversation on WORD TOURISM DAY (2. Termin), Konversationskurs

Mi, 25. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, F616662

☞ A2/B1 Englisch Klatsch, Konversation mit leichter Grammatik

10 x ab Fr, 27. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F616470

OKTOBER

B2-C2 Intensive Small Talk - „Reading between the Lines“, Konversationskurs

10 x ab Mo, 7. Okt., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616710

📺 ★ B1/B2 English Conversation on SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH (3. Termin), Konversationskurs

Mi, 9. Okt., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, F616663

📺 B2+ Englisch - Saturday Conversation (2. Termin), Konversationskurs

Sa, 12. Okt., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, F616854

NOVEMBER

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

10 x ab Mi, 6. Nov., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616740

📺 ★ B1/B2 English Conversation on HOW DOES CULTURE AFFECT BEHAVIOUR? (4. Termin), Konversationskurs

Mi, 6. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, F616664

📺 B2+ Englisch - Saturday Conversation (3. Termin), Konversationskurs

Sa, 9. Nov., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, F616856

B2-C2 Intensive Small Talk - „Reading between the Lines“, Konversationskurs

10 x ab Mo, 18. Nov., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616712

📺 ★ B1/B2 English Conversation on VEGANS AND VEGANISM (5. Termin), Konversationskurs

Mi, 20. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **14 €**, F616665

B1 English Conversation, Konversationskurs

8 x ab Di, 26. Nov., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **89 €**, F616575

📺 A2/B1 Better English, Konversationskurs

10 x ab Mi, 27. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online, **135 €**, F616455

DEZEMBER

C1 English Conversation, Konversationskurs

10 x ab Mo, 2. Dez., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616915

📺 B2+ Englisch - Saturday Conversation (4. Termin), Konversationskurs

Sa, 7. Dez., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, F616858

JANUAR

B2-C2 Intensive Small Talk - „Reading between the Lines“, Konversationskurs

10 x ab Do, 9. Jan., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F616714

☞ A2/B1 Englisch Klatsch - Konversation mit leichter Grammatik

10 x ab Fr, 10. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F616475

📺 B2+ Englisch - Saturday Conversation (5. Termin), Konversationskurs

Sa, 25. Jan., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, F616860

FEBRUAR

📺 B2+ Englisch - Saturday Conversation (6. Termin), Konversationskurs

Sa, 8. Feb., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**, F616862

ENGLISCH: FÜR DEN BERUF/ PRÜFUNGSVORBEREITUNG

OKTOBER

★ **B1 Business English Intensivtraining**
8 x ab Fr, 18. Okt., 18.15 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F618540

NOVEMBER

📺 **B1 Business English**
10 x ab Mo, 25. Nov., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **135 €**, F618525

📺 **B1 Business English**
12 x ab Di, 26. Nov., 18.30 - 19.30 Uhr,
Online, **108 €**, F618600

📺 **B2 Business English**
12 x ab Di, 26. Nov., 20 - 21 Uhr, Online,
108 €, F618800

JANUAR

B1 Business English Intensiv -Training
8 x ab Fr, 10. Jan., 18.15 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F618545

FRANZÖSISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A2.3 Französisch
15 x ab Di, 10. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **174 €**, F620385

📺 ★ **A1.1 Französisch**
für Frühaufsteher:innen,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 11. Sep., 8.30 - 10 Uhr, Online,
135 €, F620100

A1.1 Französisch,
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
11 x ab Do, 19. Sep., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **119 €**, F620110

A1.3 Französisch
10 x ab Mi, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F620200

OKTOBER

★ **A1.1 Französisch für Reisende,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Di, 8. Okt., 14.15 - 15.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620120

★ **B1.1 Französisch**
10 x ab Di, 8. Okt., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620510

NOVEMBER

📺 ⚡ ★ **B1/B2 Französisch**
für Eltern und Kinder, **Konversationskurs**
(1 Elternteil + 1 Kind 6 - 10 Jahre)
5 x ab Do, 7. Nov., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **44 €**, F620030

📺 **A1.2 Französisch**
für Frühaufsteher:innen,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mi, 27. Nov., 8.30 - 10 Uhr, Online,
135 €, F620150

★ **A1.1 Französisch,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 27. Nov., 14.15 - 15.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620130

JANUAR

A1.2 Französisch,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 9. Jan., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620160

A2.4 Französisch
12 x ab Mo, 13. Jan., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F620420

A1.2 Französisch für Reisende,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Di, 14. Jan., 14.15 - 15.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620170

B1.2 Französisch
10 x ab Di, 14. Jan., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F620550

A1.4 Französisch
10 x ab Mi, 15. Jan., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F620230

Je ne parle pas français

Die Sprache der Liebe lernen

📺 abendakademie-mannheim.de



FRANZÖSISCH: INTENSIVKURSE

OKTOBER

A1.2 Französisch Intensiv,
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Sa, 12. Okt., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F622140

FRANZÖSISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/ GRAMMATIKKURSE

SEPTEMBER

📺 **B1.1 Französisch, Auffrischungskurs**
10 x ab Mo, 16. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F624540

A2 Französisch - Conversation facile
et exercices de grammaire,
Auffrischungskurs
12 x ab Mo, 30. Sep., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F624320

A2/B1 Französisch - Conversation facile et
révision de grammaire, **Auffrischungskurs**
12 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F624430

OKTOBER

A2.4 Französisch, Auffrischungskurs
12 x ab Fr, 11. Okt., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F624440

FRANZÖSISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

B2 Französisch mit „Ecoule“
et „La Revue de la Presse“,
Konversationskurs
15 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **176 €**, F626775

B2 Französisch - Tour de France,
Konversationskurs
15 x ab Do, 12. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **176 €**, F626780

📺 ★ **B1-C2 Französisch - die Schönheit**
der französischen Literatur entdecken,
Konversationskurs mit Lektüren
10 x ab Do, 12. Sep., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F626510

C1 Französisch - Civilisation française
(Lecture, Discussion, Révision
de Grammaire), **Konversationskurs**
10 x ab Do, 19. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F626920

★ **A2 Französisch - Conversation facile,**
exercice de grammaire et vocabulaire,
Konversationskurs
11 x ab Do, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **119 €**, F626310

B1 Französisch,
Konversation und Auffrischung
6 x ab Sa, 21. Sep., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F626530

📺 **B2 Französisch - Conversation et lecture**
de textes actuels et littéraires...
15 x ab Di, 24. Sep., 10 - 11.30 Uhr,
Jugendhaus Waldpforte, **164 €**, F626755

B1/B2 Französisch - Comprendre,
lire, parler, **Konversationskurs**
12 x ab Do, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F626660

OKTOBER

B1 Französisch - Conversation facile,
lecture et révision de grammaire,
Konversationskurs
12 x ab Di, 1. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F626540

B1/B2 Französisch, Konversationskurs
12 x ab Mi, 2. Okt., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F626650

B2/C1 Französisch - Voyage en France,
Konversationskurs
12 x ab Mi, 2. Okt., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, F626810

A2/B1 Französisch -
Lecture et conversation, **Konversationskurs**
14 x ab Mo, 7. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **154 €**, F626420

NOVEMBER

B1 Französisch,
Konversation und Auffrischung
6 x ab Sa, 9. Nov., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F626532

DEZEMBER

📺 ★ **B1-C2 Französisch - Les années**
folles en France et en Allemagne,
Konversationskurs
Do, 5. Dez., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, F626590

B1-C2 Französisch - die Schönheit
der französischen Literatur entdecken,
Konversationskurs mit Lektüre
10 x ab Do, 12. Dez., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F626515

JANUAR

A2 Französisch - Conversation facile,
exercice de grammaire et vocabulaire,
Konversationskurs
10 x ab Do, 9. Jan., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F626315

B1 Französisch,
Konversation und Auffrischung
6 x ab Sa, 11. Jan., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F626534

📺 ★ **B1-C2 Französisch - Fête de l'amitié**
franco-allemande, **Konversationskurs**
Di, 21. Jan., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie,
24 €, F626600

SPANISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

B1.1 Spanisch - Teil 2
10 x ab Mi, 11. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F630505

📺 **A2.3 Spanisch**
13 x ab Mi, 11. Sep., 19 - 20.30 Uhr,
Online, **176 €**, F630410

📺 **B1.4 Spanisch - Teil 1**
12 x ab Mi, 11. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online,
162 €, F630655

📺 **A1.2 Spanisch,**
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mi, 11. Sep., 20 - 21.30 Uhr,
Online, **162 €**, F630155

📺 **A1.3 Spanisch**
12 x ab Mi, 11. Sep., 20.15 - 21.45 Uhr,
Online, **162 €**, F630215

A2.1 Spanisch
12 x ab Do, 12. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F630303

📺 **A1.1 Spanisch - Teil 2, Anfänger:innen**
mit geringen Vorkenntnissen
5 x ab Do, 12. Sep., 18.30 - 20 Uhr,
Online, **68 €**, F630108

A1.1 Spanisch ohne Eile - Teil 3,
Anfänger:innen mit geringen
Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 13. Sep., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €**, F630110

A1.1 Spanisch ohne Eile - Teil 2,
Anfänger:innen mit geringen
Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 13. Sep., 10.45 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **87 €**, F630111

A2.1 Spanisch für Menschen mit Zeit
10 x ab Fr, 13. Sep., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F630307

📺 **A1.3 Spanisch**
12 x ab So, 15. Sep., 10 - 11.30 Uhr,
Online, **162 €**, F630204

A1.4 Spanisch
10 x ab Di, 24. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F630260

📺 ★ **A1.1 Spanisch,**
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Di, 24. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F630112

OKTOBER

A2.1 Spanisch - vhespresso mit Durchführungsgarantie
9 x ab Mo, 7. Okt., 8.30 - 9.30 Uhr, Online, **372 €**, F630320

JANUAR

B1.4 Spanisch - Teil 2
12 x ab Mi, 8. Jan., 19.30 - 21 Uhr, Online, **162 €**, F630680

A1.3 Spanisch
10 x ab Mi, 8. Jan., 20 - 21.30 Uhr, Online, **135 €**, F630235

A1.2 Spanisch ohne Eile - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 10. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F630190

A1.1 Spanisch ohne Eile - Teil 3, Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen
8 x ab Fr, 10. Jan., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **87 €**, F630114

A1.3 Spanisch - Teil 2
8 x ab Mo, 13. Jan., 16.30 - 18 Uhr, Online, **108 €**, F630240

A2.4 Spanisch
11 x ab Mi, 15. Jan., 19 - 20.30 Uhr, Online, **149 €**, F630480

SPANISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

B2 Spanisch Intensiv, Konversationskurs
12 x ab Mo, 16. Sep., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **197 €**, F632890

NOVEMBER

B2.3 Spanisch Intensiv
12 x ab Mo, 4. Nov., 17 - 18.30 Uhr, Online, **162 €**, F632805

JANUAR

B2.4 Spanisch Intensiv
14 x ab Mo, 13. Jan., 17 - 18.30 Uhr, Online, **189 €**, F632880

SPANISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

SEPTEMBER

A2 Spanisch, Auffrischungskurs
10 x ab Do, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F634490

SPANISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

A2 Spanisch, Konversationskurs
5 x ab Di, 10. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Online, **68 €**, F636493

C1 Spanisch - Conversacion en espanol, Konversationskurs
13 x ab Mi, 11. Sep., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **141 €**, F636930

B1 Spanisch, Konversationskurs
10 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F636690

B2 Spanisch, Konversationskurs
12 x ab Do, 12. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, F636890

B2 Spanisch - Konversation und Grammatik
12 x ab Di, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, F636892

B1/B2 Spanisch - Konversation und Grammatik
12 x ab Do, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **132 €**, F636695

B1/B2 Spanisch, Konversationskurs
15 x ab Do, 19. Sep., 18.45 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **162 €**, F636694

OKTOBER

B1 Spanisch „El Club de los Cansados“ - Konversation und Grammatik
10 x ab Do, 10. Okt., 18.30 - 20 Uhr, Online, **135 €**, F636692

NOVEMBER

B2 Spanisch
10 x ab Mo, 4. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **135 €**, F636895

JANUAR

A2/B1 Conversación en Espanol, Konversationskurs
8 x ab Mo, 13. Jan., 9 - 10.30 Uhr, Online, **108 €**, F636495

FEBRUAR

B1/B2 Spanisch - Español para enamorados Intensiv-Konversationskurs
3 x ab Sa, 1. Feb., 10 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **62 €**, G636300

ITALIENISCH: STANDARDKURSE

SEPTEMBER

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 11. Sep., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F640105

A1.4 Italienisch
12 x ab Di, 17. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F640260

A2.4 Italienisch - Teil 2
12 x ab Di, 17. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F640460

A2.1 Italienisch - Teil 2
12 x ab Mi, 25. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F640320

B1.1 Italienisch
15 x ab Mi, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F640510

A1.1 Italienisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
15 x ab Do, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F640120

A1.2 Italienisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Do, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F640175

A1.1 Italienisch - Teil 2, Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen
11 x ab Do, 26. Sep., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, F640110

A1.4 Italienisch - Teil 2
11 x ab Fr, 27. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **119 €**, F640265

OKTOBER

A2.1 Italienisch - Teil 1 für Teilnehmende mit Zeit
14 x ab Do, 10. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €**, F640330

A2.1 Italienisch - Teil 2
10 x ab Mo, 21. Okt., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F640340

A2.2 Italienisch
10 x ab Di, 22. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €**, F640390

A1.3 Italienisch
10 x ab Do, 24. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **135 €**, F640240

A1.1 Italienisch - Teil 2, Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen
10 x ab Do, 24. Okt., 19.30 - 21 Uhr, Online, **135 €**, F640140

A1.4 Italienisch
10 x ab Fr, 25. Okt., 16 - 17.30 Uhr, Online, **135 €**, F640275

NOVEMBER

A2.1 Italienisch
10 x ab Mo, 4. Nov., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F640345

JANUAR

A2.1 Italienisch
12 x ab Di, 14. Jan., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F640346

B1.1 Italienisch - Teil 1
12 x ab Di, 14. Jan., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **130 €**, F640545

A2.2 Italienisch - Teil 1
10 x ab Mi, 15. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F640397

A1.2 Italienisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Do, 16. Jan., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F640196

A2.1 Italienisch - Teil 1
10 x ab Fr, 17. Jan., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **108 €**, F640348

ITALIENISCH: INTENSIVKURSE

SEPTEMBER

A2 Italienisch - vhespresso, Intensivkurs mit Durchführungsgarantie
8 x ab Mi, 11. Sep., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **496 €**, F642295

OKTOBER

C1 Italienisch Intensiv-Konversationskurs
8 x ab Sa, 26. Okt., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **175 €**, F642950

NOVEMBER

B2/C1 Italienisch Intensiv - LA LINGUA DELLI' AMORE, Konversationskurs
5 x ab Sa, 9. Nov., 13 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, F642890

JANUAR

C1 Italienisch Intensiv-Konversationskurs
8 x ab Sa, 11. Jan., 9.30 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **175 €**, F642955

ITALIENISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

OKTOBER

B1/B2 Italienisch - Auffrischung und Grammatik
10 x ab Do, 24. Okt., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F644695



ITALIENISCH: KONVERSATIONSKURSE

SEPTEMBER

B2 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik, Konversationskurs
15 x ab Mi, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €**, F646890

B2 Italienisch, Konversationskurs
11 x ab Fr, 27. Sep., 11.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **139 €**, F646891

La cucina italiana a Mannheim Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 28. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, **7 €**, F646697

OKTOBER

A2/B1 Italienisch - Letture facili, Grammatica e Conversazione, Konversationskurs
14 x ab Mi, 9. Okt., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **154 €**, F646490

B2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Di, 22. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Online, **135 €**, F646895

B1/B2 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik
10 x ab Di, 22. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, **135 €**, F646695

C2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Fr, 25. Okt., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **110 €**, F646995

NOVEMBER

La cucina italiana a Mannheim Italienischsprachiger Stadtrundgang
Sa, 2. Nov., 9.30 - 11.45 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, **17 €**, F646698

JANUAR

B2 Italienisch, Konversationskurs
10 x ab Fr, 17. Jan., 11.15 - 13 Uhr, Abendakademie, **126 €**, F646898

SPRACHE(N) UND KULTUR(EN)

CHINESISCH

OKTOBER

★ **Workshop: KI-gestütztes Sprachen lernen, effektiv und mit Spaß**
Sa, 12. Okt., 13.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **26 €**, F689010

SEPTEMBER

📺 **A1.2 Dänisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
12 x ab Di, 10. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **162 €**, F656125

NOVEMBER

📺 **A1.1 Chinesisch für Reisende - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Mi, 20. Nov., 18.30 - 20 Uhr,
Online, **135 €**, F654150

📺 **A1.2 Chinesisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Do, 28. Nov., 18.30 - 20 Uhr,
Online, **135 €**, F654250

Auf geht's zu neuen Abenteuern

Sprachen öffnen uns weltweit Türen

📺 abendakademie-mannheim.de



DÄNISCH

SEPTEMBER

📺 **A1.3 Dänisch**
12 x ab Di, 10. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €**, F656145

📺 **C1 Dänisch - Dansk samtale, Konversationskurs**
12 x ab Mi, 11. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €**, F656475

📺 **B2 Dänisch, Konversationskurs**
12 x ab Mi, 11. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **162 €**, F656395

JANUAR

📺 **B1.3 Dänisch**
10 x ab Mo, 20. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €**, F656355

📺 **A2.3 Dänisch**
10 x ab Mo, 20. Jan., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **135 €**, F656255

📺 **A1.4 Dänisch**
10 x ab Di, 21. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €**, F656175

📺 **A1.3 Dänisch**
10 x ab Di, 21. Jan., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **135 €**, F656155

📺 **C1 Dänisch - Dansk samtale, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 22. Jan., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €**, F656495

📺 **B2 Dänisch, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 22. Jan., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **135 €**, F656360

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

SEPTEMBER

A2.1 Neugriechisch
15 x ab Mo, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F661205

📺 **A1.1 Neugriechisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
15 x ab Mo, 23. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F661100

A1.2 Neugriechisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Di, 24. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F661130

A1.3 Neugriechisch
15 x ab Di, 24. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F661145

OKTOBER

A2.1 Neugriechisch
15 x ab Sa, 5. Okt., 15.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F661210

GRIECHISCH (ALTGRIECHISCH)

SEPTEMBER

A2.1 Altgriechisch
15 x ab Mo, 16. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F662205

B2 Altgriechisch - Anfangslektüre
15 x ab Di, 17. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F662410

HINDI

SEPTEMBER

📺 **A2.1 Hindi - Teil 1 für Fortgeschrittene**
12 x ab Mi, 11. Sep., 19 - 20 Uhr, Online,
108 €, F664250

📺 **A2.1 Hindi - Teil 2 für Fortgeschrittene**
12 x ab Mi, 11. Dez., 19 - 20 Uhr, Online,
108 €, F664255

JAPANISCH

SEPTEMBER

A1.3 Japanisch - Teil 1
10 x ab Di, 10. Sep., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F666300

A1.2 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Di, 10. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F666200

📺 **A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs**
9 x ab Fr, 13. Sep., 15.45 - 18 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, F666100

📺 **B2.1 Japanisch - Teil 3**
7 x ab Fr, 13. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Online,
102 €, F666495

📺 **B1/B2 Japanisch lernen durch Geschichten Lesekurs**
7 x ab Fr, 13. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,
Online, **102 €**, F666484

📺 **A2.2 Japanisch - Teil 2**
15 x ab Di, 24. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Online, **203 €**, F666415

OKTOBER

📺 **A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Di, 8. Okt., 15.45 - 17.15 Uhr, Online,
135 €, F666110

📺 **A2.4 Japanisch - Teil 1**
10 x ab Di, 8. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, F666435

📺 **A2.2 Japanisch - Teil 2**
10 x ab Sa, 19. Okt., 9.30 - 11 Uhr, Online,
135 €, F666420

📺 **A1.2 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Do, 31. Okt., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, F666250

NOVEMBER

📺 **A1.4 Japanisch - Teil 1**
10 x ab Fr, 8. Nov., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, F666350

📺 **B2.2 Japanisch - Teil 1**
6 x ab Fr, 8. Nov., 18 - 19.30 Uhr, Online,
87 €, F666496

📺 **B1/B2 Japanisch lernen durch Geschichten Lesekurs**
6 x ab Fr, 8. Nov., 19.45 - 21.15 Uhr, Online,
87 €, F666485

JANUAR

📺 **A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
10 x ab Di, 7. Jan., 15.45 - 17.15 Uhr,
Online, **135 €**, F666150

📺 **A2.4 Japanisch - Teil 2**
10 x ab Di, 7. Jan., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, F666438

A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen, Intensivkurs
10 x ab Fr, 10. Jan., 15.45 - 18 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F666160

📺 **A2.3 Japanisch - Teil 1**
10 x ab Sa, 11. Jan., 9.30 - 11 Uhr, Online,
135 €, F666430

So spricht die Welt

Sprachen sprechen und lieben lernen

📺 abendakademie-mannheim.de



📺 **A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mo, 13. Jan., 16.15 - 17.45 Uhr,
Online, **135 €**, F666130

A1.3 Japanisch - Teil 2
10 x ab Di, 14. Jan., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, F666325

A1.2 Japanisch - Teil 2
10 x ab Di, 14. Jan., 18.15 - 19.45 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €**, F666260

📺 **A1.3 Japanisch - Teil 1**
10 x ab Do, 23. Jan., 17.30 - 19 Uhr,
Online, **135 €**, F666320

📺 **A1.4 Japanisch - Teil 2**
10 x ab Fr, 31. Jan., 17.30 - 19 Uhr,
Online, **135 €**, F666375

KOREANISCH

SEPTEMBER

★ **A1.1 Koreanisch Intensiv am Wochenende, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
2 x ab Fr, 13. Sep., 17 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, F668020

A1.1 Koreanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen
15 x ab Di, 24. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F668160

A1.2 Koreanisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Di, 24. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F668250

📺 **A1.1 Koreanisch - Teil 1, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
15 x ab Do, 26. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F668110

KROATISCH, SERBISCH, BOSNISCH

SEPTEMBER

★ **A1.1 Kroatisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Fr, 20. Sep., 17 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F669110

A1.2 Kroatisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Fr, 20. Sep., 18.45 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F669130

📺 **A1.1 BKS - Teil 2 (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch), Einführung in Sprache und Kultur, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
6 x ab Sa, 21. Sep., 9 - 10.30 Uhr,
Online, **81 €**, F669124

A1.3 Kroatisch
12 x ab Mo, 23. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F669150

📺 **B1/B2 Kroatisch Blended Learning-Konversationskurs**
15 x ab Di, 24. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €**, F669390

A2.2 Kroatisch
15 x ab Do, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, F669230

OKTOBER

📺 ★ **A1.1 BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch), Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 16. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **135 €**, F669120

JANUAR

A1.4 Kroatisch
12 x ab Mo, 13. Jan., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F669175

LATEIN

SEPTEMBER

B2 Latein - Anfangslektüre
15 x ab Mo, 16. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F671410

A1.4 Latein
15 x ab Di, 17. Sep., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F671165

A1.2 Latein, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15 x ab Mi, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, F671130

B2 Latein - Lektüre für Fortgeschrittene
15 x ab Do, 26. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, F671415

NIEDERLÄNDISCH

SEPTEMBER

A1.2 Niederländisch, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Do, 19. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, F672125

A1.3 Niederländisch
10 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Feudenheim-Gymnasium, **108 €**, F672150

NOVEMBER

NEU ★ **B1/B2 Niederländisch, Konversationskurs**
5 x ab Sa, 9. Nov., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, F672405

NORWEGISCH

OKTOBER

📺 NEU ★ **A1.1 Norwegisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Mi, 9. Okt., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **135 €**, F673100

POLNISCH

SEPTEMBER

📺 NEU ★ **A2 Polnisch in der Mittagspause, Konversationskurs**
10 x ab Mi, 25. Sep., 13 - 14.30 Uhr,
Online, **135 €**, F676250

RUMÄNISCH

SEPTEMBER

📺 ★ **A1.1 Rumänisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Mo, 23. Sep., 19 - 20.30 Uhr,
Online, **162 €**, F678105

📺 **A1.3 Rumänisch**
12 x ab Di, 24. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €**, F678150

📺 **A1.4 Rumänisch**
12 x ab Di, 24. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **162 €**, F678170

📺 **A1.1 Rumänisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
12 x ab Mi, 25. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €**, F678110

📺 **A1.1 Rumänisch - Teil 2, Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**
12 x ab Mi, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Online,
162 €, F678115

OKTOBER

NEU ★ **A1/A2 Rumänisch, Auffrischkurs**
12 x ab Do, 10. Okt., 17.45 - 19.15 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F678185

NEU ★ **A1.1 Rumänisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Do, 10. Okt., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, F678106

RUSSISCH

SEPTEMBER

📺 **A2/B1 Russisch**
12 x ab Sa, 21. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **162 €**, F679285

📺 **A1.2 Russisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
12 x ab So, 22. Sep., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **162 €**, F679125

📺 **B1.4 Russisch**
12 x ab So, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **162 €**, F679365

FEBRUAR

★ **B1/B2 Russisch - poprobuj mwah-mwah, Konversationskurs**
Sa, 8. Feb., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
13 €, G679650

THAILÄNDISCH

SEPTEMBER

A1.1 Thailandisch - Teil 2, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12 x ab Mi, 25. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **132 €**, F683121

★ **A1.1 Thailandisch - Teil 1, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
12 x ab Mi, 25. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **132 €**, F683110

TÜRKISCH

SEPTEMBER

A2/B1 Türkisch, Konversationskurs
10 x ab Mi, 18. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F685285

A2.1 Türkisch Intensivkurs
10 x ab Di, 24. Sep., 18 - 20.15 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €**, F685205

NEU ★ **A1.1 Türkisch, Intensivkurs, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**
7 x ab Sa, 28. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, F685110

UNGARISCH

SEPTEMBER

A1.1 Ungarisch, Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Do, 26. Sep., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F686100

A1.3 Ungarisch
10 x ab Do, 26. Sep., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, F686145

UKRAINISCH

SEPTEMBER

📺 ★ **A2.2 Ukrainisch - Teil 1 Hybrid-Kurs**
11 x ab Do, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, F688225

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

VERRATEN UND VERKAUFT EINE GESCHICHTE ÜBER LIEBE, HASS UND HOFFNUNG

Seit einem halben Jahr nimmt Aphrodite an einem Grundbildungskurs in der Abendakademie teil. Hier lernt sie lesen und schreiben. Sie nennt sich Aphrodite, weil sie anonym bleiben will und auch bleiben muss – aus Angst vor den Männern, die ihr so viel Leid angetan haben. Den Namen hat sich die 45jährige ausgesucht, weil so die Göttin der Liebe heißt und weil sie, trotz allem was sie erleben musste, immer noch an die Liebe als eine große Kraft glaubt. Für sie ist der Kurs eine Offenba-

Aphrodite stammt aus Afghanistan, sie spricht nahezu akzentfrei Deutsch. Sie flüchtete damals mit ihren Eltern nach Deutschland. Als kleines Mädchen ging es ihr noch gut. Als sie 15 Jahre alt war verkaufte ihr Vater sie an einen entfernten Verwandten. „Ich war damals noch Jungfrau und ein Kind“, erzählt sie. Noch in der ersten Nacht wurde sie gefesselt und vergewaltigt. Eine unfassbare Leidensgeschichte, die über viele Jahre ihr Leben prägte. Von ihrem ersten Ehemann, der sie in die Niederlande verschleppte, konnte sie fliehen. Aber es war immer wieder ihr eigener Vater, der sie zurückholte, sie bewusstlos schlug, ihre Kinder nach Afghanistan entführte und sie anderen Männern zuführte, die ihr Gewalt antaten. Ihre Geschichte ist keine Ausnahme, ihrer Mutter und ihrer Schwester erging es ähnlich und mit ihnen ganz vielen Mädchen und Frauen aus Afghanistan.

Heute lebt sie mit drei Kindern allein in Mannheim. Ihr zweiter Mann hat sie mittlerweile verlassen. „Hoffentlich kommt er nie zurück“, sagt sie. Zu ihrer ältesten Tochter, die ihr damals weggenommen wurde, hat sie mittlerweile wieder Kontakt. Die Tochter studiert in Belgien Jura. „Das macht mich sehr stolz“, strahlt Aphrodite. Das erste, was ihre Tochter als Juristin machen will ist, den Vater von Aphrodite, als ihren Großvater vor Gericht bringen. „Die Gewalt gegen Frauen muss aufhören“, da sind sich Mutter und Tochter einig. Und sie wissen auch, dass Bildung der Schlüssel ist.

„Ich kann lesen und schreiben“, sagt sie. Das ist für sie mehr als ein Meilenstein, denn jetzt will sie ein Buch schreiben und ihre Geschichte erzählen. Um aufzurütteln und andere Mädchen und Frauen vor einem ähnlichen Schicksal zu schützen. Ihre ersten Schreibversuche hat ihre Schwester vernichtet, aus Angst und Sorge. „Die bringen Dich um, wenn Du das schreibst“, glaubt die Schwester. Aber sie will ihr Buch trotzdem schreiben. „Auch wenn ich nur im Schnecken tempo vorankomme“, sagt Aphrodite, „ich werde irgendwann dieses Buch schreiben und ich will anderen Mädchen und Frauen helfen, die eine ähnliche Lebensgeschichte haben“.

„Mir eröffnen sich neue Welten“, schwärmt sie, „ich fühle mich wie neugeboren, ich kann mein Glück gar nicht beschreiben“. Zweimal in der Woche kommt sie ins Grundbildungszentrum an der Abendakademie. „Das ist für mich jedesmal wie Weihnachten“, lacht sie. Sie wollte immer Lesen und Schreiben lernen, aber es war ihr verboten. Sie wurde mit Gewalt daran gehindert, eine Schule zu besuchen.

BILDUNG, DIE VON HERZEN KOMMT



Oft stand Aphrodite vor diesem Plakat im Grundbildungszentrum und prägte sich die einzelnen Buchstaben ein. So wie ihr geht es vielen Menschen. Allein in Mannheim leben rund 30.000 Erwachsene, die nicht oder nicht gut lesen und schreiben können.

Sie alle haben ihre Geschichte und ihre Gründe, warum sie es nie richtig gelernt haben. Stellvertretend für alle haben wir die Geschichte von Aphrodite erzählt. Wir werden sie weiter begleiten

und wenn sie eines Tages ihr Buch geschrieben hat, werden wir das in der Abendakademie ganz groß feiern. Denn Bildung ist so viel mehr als Unterricht.

Wir wünschen uns oft viel mehr Zeit, um unsere Schülerinnen und Schüler auch in ihrem Alltag besser begleiten zu können. Um mit ihnen Ausflüge zu unternehmen. Aber auch, um Orte aufzusuchen, in denen sich die so genannte bildungsferne Bevölkerung aufhält. Das braucht Zeit. Und Geld.

**Wollen Sie uns unterstützen?
Vielleicht mit ehrenamtlichem Engagement
oder einer finanziellen Zuwendung?**

Dann wenden Sie sich an:
Monika Simikin, m.simikin@abendakademie-mannheim.de

WEGE IN DIE WELT DER BUCHSTABEN

Was für die meisten von uns eine Selbstverständlichkeit ist, bedeutet für rund 6,2 Millionen Menschen in Deutschland eine tägliche Herausforderung. Ein Straßenschild entziffern, ein Formular ausfüllen, einen Arbeitsplatz finden und dort zu verheimlichen, dass man Probleme mit dem Lesen und Schreiben hat – es ist eine lange Liste und für viele am schlimmsten ist die Angst und die Scham, entdeckt zu werden.

Seit vielen Jahren ist die Abendakademie in Kooperation mit der Stadt Mannheim ein verlässlicher Partner, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Seit 2019 gibt es in der Abendakademie das vom Land Baden-Württemberg mitfinanzierte Grundbildungszentrum. Von der Erstberatung bis zu zahlreichen Kursangeboten finden wir individuelle Lösungen.

**Sie kennen Menschen, die Hilfe brauchen?
Dann melden Sie sich gerne bei uns.**

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

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

Helga Hufnagel
0621 1076-185
h.hufnagel@abendakademie-mannheim.de

Die deutsche Rechtschreibung verbessern

Intensiv und online für den Beruf

In diesem Kurs erwartet Sie eine Auffrischung von grundlegenden Rechtschreibregeln der deutschen Sprache. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermeidung der häufigsten Fehlerquellen. Voraussetzung zur Kursteilnahme ist ein für Video-Telefonie geeignetes digitales Endgerät mit WLAN-Zugang.

F194121 Sabine T. Batra
Do, 19 - 20.30 Uhr,
5 x ab 7.11.
40 € Online

LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

SEPTEMBER

Schreibtraining und Grammatik gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

27 x ab Di, 10. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F560003

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
27 x ab Do, 12. Sep., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F560000

JANUAR

Schreibtraining und Grammatik gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

15 x ab Mi, 8. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F560004

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
16 x ab Do, 9. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F560001

LESEN UND SCHREIBEN AM ABEND

SEPTEMBER

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
26 x ab Di, 10. Sep., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F562024

Schreibtraining und Grammatik gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

27 x ab Di, 10. Sep., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F562026

JANUAR

Schreibwerkstatt:

Lesen und Schreiben von Anfang an
15 x ab Do, 9. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F562025

Schreibtraining und Grammatik gemeinsam Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

15 x ab Do, 9. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F562027

GRUNDBILDUNG FÜR DEN BERUF

JANUAR

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf

10 x ab Mo, 13. Jan., 9.30 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F566001

Fit in Rechtschreibung und Grammatik! - für Alltag und Beruf

10 x ab Mo, 13. Jan., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **50 €**, F566021

ERGÄNZUNGSANGEBOTE

SEPTEMBER

a-b-c Lerncafé

Offenes Lerncafé für Erwachsene
14 x ab Do, 12. Sep., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, F194110

Offenes Lerncafé

13 x ab Mo, 16. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Neckarschule, **frei**, F194113

Rechnen für Alltag und Beruf: Grundrechenarten

6 x ab Mi, 18. Sep., 12 - 14.15 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F194119

NOVEMBER

★ Aus alt mach neu:

Die Umwelt schonen und Geld sparen!
3 x ab Di, 5. Nov., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F194125

Rechnen für Alltag und Beruf: Grundrechenarten

7 x ab Mi, 6. Nov., 12 - 14.15 Uhr, Abendakademie, **25 €**, F194120

Die deutsche Rechtschreibung verbessern - intensiv und online für den Beruf

5 x ab Do, 7. Nov., 19 - 20.30 Uhr, Online, **40 €**, F194121

★ Digitale Grundbildung:

Texte schreiben am Computer
4 x ab Mo, 25. Nov., 9.30 - 11.45 Uhr, Stadtbibliothek im Stadthaus N1, **10 €**, F194106

★ Digitale Grundbildung:

Texte schreiben am Computer
4 x ab Mo, 25. Nov., 17.30 - 19.45 Uhr, Abendakademie, **10 €**, F194107

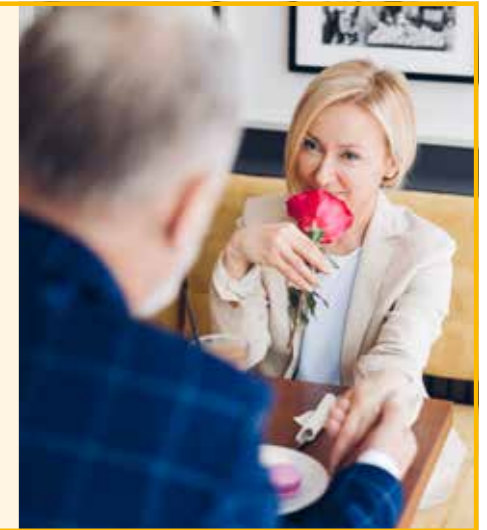
Gemeinsam statt einsam

Speed-Dating vereint Menschen mit und ohne Einschränkungen

Speed-Dating bietet eine spannende Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen – unabhängig davon, ob jemand eine Einschränkung hat oder nicht. Das Ziel ist, Begegnungen auf Augenhöhe zu ermöglichen, bei denen Vorurteile und Barrieren keinen Platz haben.

Menschen mit und ohne Einschränkung haben die Chance, in kurzer Zeit viele verschiedene Personen zu treffen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Es geht darum, Gemeinsamkeiten zu entdecken und zu erkennen, dass jeder Mensch besondere Stärken und Interessen mitbringt. In solchen Momenten rückt die individuelle Persönlichkeit in den Vordergrund, während Unterschiede keine Rolle spielen. Speed-Dating schafft so Raum für Inklusion, Offenheit und gegenseitigen Respekt.

Fr, 14.2., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, Eintritt frei, F580000



UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH BARRIERE-FREI LERNEN

KULTUR

SEPTEMBER

Musik und Rhythmus Wallstadt
6 x ab Do, 12. Sep., 16.30 - 17.15 Uhr, Wohnhaus Wallstadt, **21 €**, F570008

Einführung in die digitale Fotografie - Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen
ab Mo, 23. Sep., 10 - 20 Uhr, Online, **55 €**, F570005

OKTOBER

Kleine Schmuckwerkstatt
6 x ab Do, 17. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **29 €**, F570007

Diamond Painting Neckarau
8 x ab Mo, 21. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **59 €**, F570006

NOVEMBER

Musik und Rhythmus 2
6 x ab Do, 7. Nov., 16.30 - 17.15 Uhr, Wohnhaus Wallstadt, **21 €**, F570009

Weihnachtliches Basteln
6 x ab Mi, 13. Nov., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €**, F570002

JANUAR

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß
10 x ab Mi, 8. Jan., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-Calvin-Haus, **30 €**, F570001

Musik und Rhythmus 3
6 x ab Do, 16. Jan., 16.30 - 17.15 Uhr, Wohnhaus Wallstadt, **21 €**, F570010

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

OKTOBER

Kochen was uns Spaß macht Neckarau
7 x ab Di, 8. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr, Gemeindehaus der Matthäuskirche, **42 €**, F572001

Kochkurs: Kleine Gerichte
10 x ab Do, 10. Okt., 15.45 - 18 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **40 €**, F572002

Backen macht Spaß!
5 x ab Do, 10. Okt., 16 - 18.15 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **40 €**, F572005

Kochen macht Laune Neckarau
10 x ab Do, 10. Okt., 16.15 - 18.30 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **60 €**, F572003

NOVEMBER

Weihnachtsbäckerei
2 x ab Mo, 18. Nov., 16 - 18.15 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **18 €**, F572004

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

SEPTEMBER

Spiel, Spaß, Bewegung
10 x ab Mi, 25. Sep., 16.15 - 17.45 Uhr, Tagesförderzentrum Neckarau, **30 €**, F576002

OKTOBER

Spaß am Training Neckarau
10 x ab Di, 8. Okt., 15.30 - 17.30 Uhr, Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, **40 €**, F576003

Lust auf Bewegung und Entspannung
10 x ab Di, 15. Okt., 16.30 - 18 Uhr, Tagesförderzentrum Neckarau, **30 €**, F576001

Bühne frei für den Hublifter!

Die Abendakademie ist nahezu vollständig barrierefrei. Was noch fehlte war ein Zugang zur Bühne. Mit dem „Liftboy“ können nun auch Menschen im Rollstuhl diese wesentlich leichter erreichen. Noch mehr Barrierefreiheit für die Abendakademie - wir machen Teilhabe möglich. Danke an unseren Kooperationspartner, die Gemeinédiakonie Mannheim, sowie an Aktion Mensch.



Bild: (v.l.n.r.) Gerhard Steinbach, Susanne Deß, Gernot Scholl (Vorstand Gemeinédiakonie Mannheim)



MIT DER TRAUMNOTE VON 1,1 STARTET DUSTIN DURCH EIN HERVORRAGENDER ABSCHLUSS

Dustin Harst hat es geschafft! Im regulären Schulbetrieb hatte er Schwierigkeiten - an den Abendschulen Mannheim wurde er im besten Sinne zum Musterschüler. Als einer von acht Schülerinnen und Schülern des diesjährigen Jahrgangs absolvierte er sein Abitur. Der 2002 in Mannheim geborene und hier aufgewachsene junge Mann gibt uns einen kleinen Einblick, wie er seine letzten Schuljahre erlebt hat und was in seinen Augen die Abendschule Mannheim auszeichnet.

Dustin, wie sehen sie sich als Schüler und wie sind Sie zur Abendschule gekommen?

Ich bin schon jemand, der gerne lernt. Auch versuche ich, immer mitzumachen und anwesend zu sein. In der Grundschule hat das auch noch gut funktioniert. Aber mit dem Wechsel auf ein Gymnasium hatte ich zunehmend Probleme. Meine Mutter hat sich dann nach einer Alternative umgesehen und ist relativ schnell auf die Abendschule in Mannheim gestoßen. Dort habe ich 2021 auch meinen Realschulabschluss gemacht. Für mich war es logisch, direkt weiterzumachen und am Abendgymnasium die Allgemeine Hochschulreife anzustreben.



Was ist an der Abendschule Mannheim anders?

Zum einen sind die Klassen deutlich kleiner als auf einer Realschule oder einem Gymnasium. Dadurch findet man besser Gehör und geht nicht in der Masse unter. Als psychologischen Vorteil sehe ich es auch, dass man dort nicht sein muss, sondern sein darf. Dieser Aspekt war ein Ansporn, mich mehr als vorher am Unterricht zu beteiligen.

Die Lehrerinnen und Lehrer an der Abendschule sind richtig gut – nicht nur fachlich gesehen. Sie gehen mit uns jungen Erwachsenen mit sehr viel Fingerspitzengefühl um. Sie haben ein offenes Ohr für private Probleme und unterstützen uns auch ganz praktisch, z.B. mit einer Studienberatung. Sie investieren viel Zeit in uns - das finde ich schon besonders.

Bei diesem Traumnotendurchschnitt - gibt es überhaupt ein Fach, was Ihnen schwergefallen ist?

Herausforderungen gab es in der Vorbereitung schon! Meine Prüfungsfächer waren Deutsch, Englisch, Geschichte und Mathematik. Geschichte ist mein Lieblingsfach, aber der Stoff ist unglaublich umfangreich und die Inhalte musste ich intensiv wiederholen. Die mündliche Prüfung in Mathematik ist mir am schwersten gefallen, da ich immer gerne nochmal alles nachprüfe und durchrechne. Letztendlich hat aber alles prima funktioniert.

Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?

Ich möchte Geschichte und Politikwissenschaften studieren und habe mich an verschiedenen Universitäten beworben. Schon aber auch mit einem Auge darauf, was ich damit später beruflich umsetzen kann.

Das Interview mit Dustin Harst führte Christine Wichardt



Mannheimer
Abendakademie

Infos:
Khadija Huber
0621 1076-195
k.huber@abendakademie-
mannheim.de

Diana Ailoai
0621 1076-189
d.ailoai@abendakademie-
mannheim.de

Zur Abschlussfeier Anfang Juli in der Abendakademie gratulierte Geschäftsführerin Susanne Deß allen 14 Absolventinnen und Absolventen der Mannheimer Abendschulen. Sechs von ihnen erreichten den Realschulabschluss, acht Teilnehmende das Abitur. Das Abendgymnasium in der Schulträgerschaft der Abendschulen Mannheim GmbH ist eine private, staatlich anerkannte Einrichtung des Zweiten Bildungsweges zur Erlangung der Fachhochschulreife oder der Allgemeinen Hochschulreife.

Die Abendrealschule der Abendschulen Mannheim GmbH ist eine staatlich anerkannte Ersatzschule und bereitet auf die Abschlussprüfung für Realschulen vor. Diese wird nach den jeweils gültigen Prüfungsordnungen des Kultusministeriums Baden-Württemberg abgenommen.

ES IST NIE ZU SPÄT HOLEN SIE IHREN SCHULABSCHLUSS NACH!

Auch im Schuljahr 2023/24 haben 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der beiden Vorbereitungskurse ihren Hauptschulabschluss erreicht.

Wer den Hauptschulabschluss nachholen möchte, stellt die Weichen für das persönliche und berufliche Weiterkommen. Wir unterstützen Sie dabei - mit allgemeinbildendem Unterricht, einer umfassenden Prüfungsvorbereitung und abschließenden Prüfungen.

Am 23. September 2024 geht es weiter. Informationen zu unseren Vorbereitungskursen auf die Hauptschulprüfung erhalten Sie bei Uwe Bayer und Khadija Huber.

Für wen ist das Angebot?

Interessierte jeder Altersgruppe – mit und ohne Migrationshintergrund –, die die reguläre Schulpflicht erfüllt, den angestrebten Abschluss jedoch bisher nicht erworben haben, können teilnehmen.

Was wird gemacht?

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Gemeinschaftskunde und Englisch (als Wahlfach oder als Wahlpflichtfach zum Erwerb des Sekundarabschlusses I-HS). Außerdem beinhaltet der Unterricht Kurse zur Berufsorientierung sowie Bewerbungs- und EDV-Training.

Was sind die Ziele?

Der nachträgliche Erwerb des Hauptschulabschlusses ermöglicht neue berufliche sowie schulische Perspektiven.

SCHULEN

DU SCHAFFST DAS!

MIT POSITIVER VERSTÄRKUNG UND RESPEKT ZU GUTEN NOTEN

Wolf Ziegler gibt mit Begeisterung Nachhilfe an der Abendakademie. Der Oberstudienrat für Anglistik und Romanistik ist seit einiger Zeit im Ruhestand und nutzt die freie Zeit, um sein Wissen weiterzugeben. Der Vater von fünf Kindern und Sprachenliebhaber hat viel von der Welt gesehen, vor allem Amerika und Großbritannien haben es ihm angetan. Seit 11 Jahren unterrichtet er mit viel Herzblut und Engagement an der Abendakademie die Abiturvorbereitungskurse in Englisch.

Herr Ziegler, mit welchen Anliegen und Problemen kommen die Schüler:innen zu Ihnen?

„Meine Schülerinnen und Schüler wollen natürlich die Allgemeine Hochschulreife schaffen. Kurz vor der Zielgeraden wird einem Großteil von ihnen klar, dass noch Wissen und Techniken fehlen, um die Prüfung zu bestehen. Die Gründe dafür sind vielschichtig: Desinteresse, das Schleifenlassen von Unterricht und dem eigenständigen Nacharbeiten der Lerninhalte sind die eine Sache. Soziale Medien haben mehr denn je eine große Anziehungskraft und lenken den Fokus auf andere Dinge. Oft liegt es aber auch an den Lehrkräften, die die Themen nicht verständlich, zugänglich und nachhaltig genug vermittelt haben.“



Aber da gibt es auch noch sehr zielstrebige Schülerinnen und Schüler in meinem Unterricht, die richtig gut sind. Sie möchten ihr Wissen bei mir vertiefen und sich sozusagen den letzten Schliff verleihen, bevor es in die Prüfung geht.“

Wie vermitteln Sie Inhalte und wie wichtig ist Ihnen dabei das Zwischenmenschliche?

„Selbstverständlich sind die Schülerinnen und Schüler für mich in erster Linie Menschen, die mir wichtig sind. Sie verdienen Respekt, Wertschätzung und Anerkennung. Darüber hinaus möchte ich deren Blickwinkel erweitern, die Neugier an Bildung wecken und dass sie das Beste aus sich herausholen. Es ist ein gutes Gefühl, gebildet zu sein. Das gelingt mir mit lieber Strenge und klaren Ansagen. Ein Nein bedeutet auch ein Nein.“

Ich bin aber auch ein Mutmacher, der wie ein Mentor unentwegt vermittelt: „Du kannst viel mehr als Du glaubst.“ „Du wirst immer besser“ und „Durchbeißen gehört zum Leben.“ Das wird dankbar auf- und angenommen. Von einem Fußballtrainer wird das erwartet, schulisch kommt dieser Aspekt meiner Ansicht nach grundlegend zu kurz.“

Was gefällt Ihnen an der Abendakademie?

„Ich hatte schon so einige Arbeitsstellen in meinem Leben. An der Abendakademie macht es mir Spaß, das Arbeitsklima ist erfreulich, mit netten, unkomplizierten Mitarbeitenden. Meine Arbeit

wird hier wertgeschätzt und ich bin nicht irgendeine Nummer. Das ist auch etwas, das ich meinen Schülerinnen und Schüler im Unterricht vermitteln.“

Was waren Ihre schönsten Erlebnisse in Ihrer Zeit als Nachhilfe-Lehrer?

„Da fällt mir spontan der Schüler einer Sonderschule ein, der sich nach seinem Abschluss als Einziger bei mir mit einer kleinen Praline bedankt hat. Oder auch vier Mädels, die sich innerhalb einer Woche in der Vorbereitung auf ihr mündliches Abitur so gravierend verbessert haben, dass ich ihnen mindestens 13 Punkte gegeben hätte! Aus der Unterrichts-Begleitung eines hochbegabten jungen Mannes ist später eine echte Freundschaft entstanden. Das sind Dinge, die ich sicherlich nicht vergessen werde.“

Das Interview mit Wolf Ziegler führte Christine Wichardt



Mathe macht Spaß - 5./6. Klasse Rätsel, Games, versteckte Schätze

Hier gibt's keine langweiligen Rechenaufgaben, sondern fette Rätsel und Games, die eure Gehirnzellen mal richtig herausfordern. Ob ihr den geheimen Code knackt, die magischen Zahlen sortiert oder den versteckten Schatz findet – hier könnt ihr zeigen, was ihr draufhabt! Hier könnt ihr euch mit euren Freunden messen und dabei jede Menge Spaß haben. Egal, ob Mathe euer Ding ist oder ihr einfach nur gerne knobelt – in dieser Challenge zählt Köpfchen und Teamwork.

F510098 Mesut Akpinar
Do, 16.30 - 18 Uhr,
4 x ab 9.1.
79 € Abendakademie, Raum 412

Mathe macht Spaß - 3./4. Klasse Zahlencodes, Schatzkarten, magische Quadrate

Wie wäre es, wenn Mathematik nicht nur im Kopf, sondern auch mit Spiel und Spaß erlebt werden könnte? Statt sturem Pauken erwarten euch: Geheime Zahlencodes knacken: Wer schafft es, die versteckten Botschaften zu entschlüsseln? Magische Quadrate legen: Findet heraus, wie Zahlenmuster zu magischen Kunstwerken werden Rätselhafte Schatzkarten entschlüsseln: Könt ihr die Hinweise richtig deuten und den Schatz finden? Dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Knobeln und Entdecken haben und die Mathematik mal von einer ganz anderen Seite kennenlernen möchten.

F510099 Mesut Akpinar
Di, 15 - 16.30 Uhr,
4 x ab 14.1.
79 € Abendakademie, Raum 504

DREI PLUS VIER IST ACHT!

AM FACH MATHEMATIK SCHEIDEN SICH DIE GEISTER

„In Mathe war ich schon immer schlecht“, sagen selbst Menschen mit Abitur, wenn sie gerade am Dreisatz gescheitert sind. Soll heißen: Nicht ich bin schuld an meinem Versagen, sondern irgendwie meine Gene. Eine faule Ausrede?

Nicht nur, tatsächlich gibt es mittlerweile wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Kleinkinder, die einen intuitiven Sinn für Mengen haben, später in der Schule besser in Mathe sind. Dieses Gefühl für ganz einfache mathematische Zuordnungen haben auch Tiere. Nachgewiesen wurde ein solches Talent unter anderem bei Ratten, Honigbienen, Küken und Schimpansen. Allerdings kann selbst der klügste Affe nicht mit symbolischen Zahlen hantieren. Nur der Mensch versteht, dass fünf plus drei acht ergibt.

Faktoren wie Erfahrung, Bildung und Motivation sind aber mindestens genauso wichtig. Auch wer als Baby zwei Murmeln nicht von dreien unterscheiden konnte, sollte als Erwachsener zumindest einen Dreisatz hinkriegen.

Mathematik kann jeder verstehen

„Mathe können alle lernen“, sagt Gerhard Steinbach, als Programmbereichsleiter ist er an der Abendakademie unter anderem zuständig für Lernförderung und Nachhilfe. Neben den Interessen, Stärken und Schwächen steht und fällt ein Fach mit der Art und Weise der Themenvermittlung und dem nachvollziehbaren Erklären von Sachverhalten. „Für uns ist es wichtig, ganz individuell auf die Probleme jedes Einzelnen einzugehen“, betont Gerhard Steinbach.

Nachhilfe und Lernförderung können den Schulunterricht sinnvoll ergänzen, wenn er nicht ausreichend und verständlich ist. Sei es bei der inhaltlichen Vertiefung, der Schließung von Lücken, der Vermittlung von Lerntechniken oder dem Abbau von Prüfungsängsten. So kann aus dem ehemals ungeliebten Fach auch das neue Lieblingsfach werden.

Hier setzt das Angebot der Abendakademie an – für alle Fächer und Klassen. Die Inhalte sind flexibel, orientieren sich am jeweiligen Lehrplan und werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Unabhängig von Schulform oder Klassenstufe können Schülerinnen und Schüler in der Abendakademie das ganze Jahr über Nachhilfe in allen Fächern bekommen. Sehr beliebt sind beispielsweise die mehrtägigen Prüfungsvorbereitungen in den Ferien für verschiedene Schulabschlüsse bis hin zum Abitur. So vorbereitet klappt das auch mit Mathe.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

LERNFÖRDERUNG

LERNFÖRDERUNG UND NACHHILFE

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

Die Nachhilfkurse können unterrichtsbegleitend nachmittags, abends oder am Wochenende sowie kompakt in den Schulferien stattfinden. Wir bieten Ihnen ein ausführliches unverbindliches Beratungsgespräch. Es besteht keine Vertragsbindung. Wir setzen qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte ein. Wir bieten lernpädagogische Zusatzangebote an. Wir arbeiten mit den Schulen zusammen.

Finanzierung

Mit dem Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt die Bundesregierung Kinder aus sozial schwachen Familien. Sofern die Schule den Förderbedarf des Kindes bestätigt, können Familien, die eine der folgenden Leistungen beziehen, eine Übernahme der Nachhilfekosten beantragen: Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe nach dem SGB XII oder § 2 AsylbLG, Wohngeld oder Kinderzuschlag nach dem BKGG. Die Antragsformulare erhalten Sie bei uns.

Die Schule muss in diesem Formular den Nachhilfebedarf bestätigen. Die vollständigen Unterlagen müssen bei der gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe vom Fachbereich Arbeit und Soziales und dem Jobcenter in D 1, 4-8 abgegeben werden. Dabei helfen wir gerne.

Preise

Einzelunterricht: 35 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Kleingruppenunterricht (bis 3 Personen): 18 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Gruppenunterricht (bis 6 Personen): 8 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Daneben können Sie die Nachhilfe auch mit dem im Familienpass plus enthaltenen Gutscheine bezahlen.

Sollten Sie Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

Beratungszeiten

Mo - Do 10 - 12 Uhr
Mo, Di und Do 14 - 16 Uhr



LERNTECHNIKEN

OKTOBER

Superhirn - Namen und Gesichter merken
Di, 1. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, F504000

Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner
Di, 8. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, F504001

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Do, 17. Okt., 16 - 18 Uhr, Online, **24 €**, F504002

Babysitterkurs für Jugendliche, ab 15 Jahren
Sa, 19. Okt., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **44 €**, F504010

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Do, 24. Okt., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, F504003

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
Sa, 26. Okt., 9 - 16.30 Uhr, Online, **65 €**, F504004

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Förderkurs Deutsch, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 2. - 4. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F506000

HERBSTFERIEN: Förderkurs Deutsch, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 5. - 7. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F506001

DEUTSCH

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Rechtschreibung und Diktatübungen, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 5. - 6. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F508001

HERBSTFERIEN: Aufsatztraining, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 8. - 9. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F508002

HERBSTFERIEN: Rechtschreibung und Aufsatztraining, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 4. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F508000

MATHEMATIK

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Mathematik, 7. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 11 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F510003

HERBSTFERIEN: Mathematik, 4 - 7 Teilnehmer:innen, 10. Klasse Gymnasium

4 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 11.15 Uhr, Abendakademie, **96 €**, F510007

HERBSTFERIEN: Mathematik, 6. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 11.15 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F510002

HERBSTFERIEN: Mathematik, 4 - 7 Teilnehmer:innen, 10. Klasse Real/WRS
4 x ab Mo, 28. Okt., 11.30 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **96 €**, F510006

HERBSTFERIEN: Mathematik, 8. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 13.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F510004

HERBSTFERIEN: Mathematik, K1/J1
4 x ab Mo, 28. Okt., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, F510010

HERBSTFERIEN: Mathematik, 9. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F510005

JANUAR

Mathe macht Spaß, 5. - 6. Klasse
4 x ab Do, 9. Jan., 16.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **79 €**, F510098

Mathe macht Spaß, 3. - 4. Klasse
4 x ab Di, 14. Jan., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, F510099

ENGLISCH

OKTOBER

HERBSTFERIEN: „Fit in English“ - Die Zeitformen des Englischen im Überblick, 8. Klasse
4 x ab Mo, 28. Okt., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F512008

HERBSTFERIEN: Besser in Englisch!, 4 - 6 Teilnehmer:innen, 7. Klasse
ab Mo, 28. Okt., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, F512003

LATEIN

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Intensivkurs Latein, ab dem 2. Lernjahr
5 x ab Mo, 28. Okt., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €**, F516000

HERBSTFERIEN: Latein Intensivkurs, nur 1. - 2. Lernjahr
5 x ab Mo, 28. Okt., 14.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, F516001

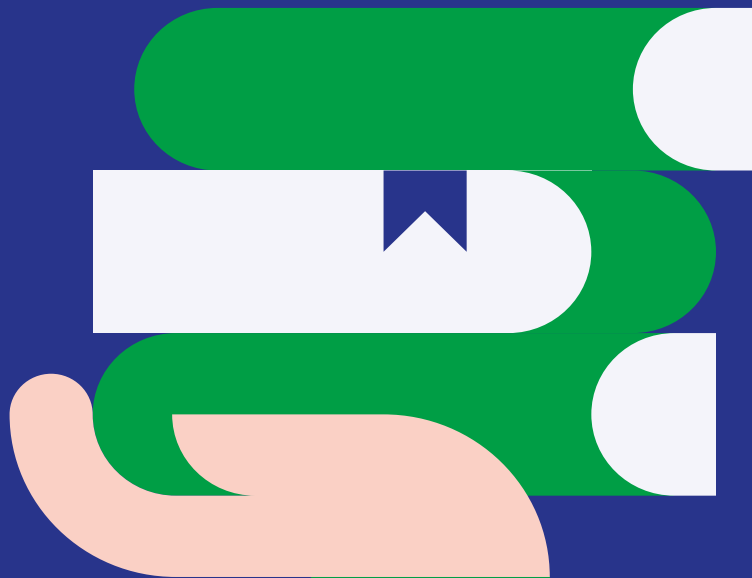
HERBSTFERIEN: Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse
5 x ab Mo, 28. Okt., 17.45 - 20 Uhr, Abendakademie, **79 €**, F516002

PRÜFUNGSVORBEREITUNGEN

OKTOBER

HERBSTFERIEN: Grundlagen Mathe-Abi 2025 - Allgemeinbildendes Gymnasium (Leistungskurs)
4 x ab Mo, 28. Okt., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **84 €**, F532000

Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



Thalia Mannheim
P7, 22
68161 Mannheim
Tel. +49 621 3098800
mannheim@thalia.de

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

 **Thalia**