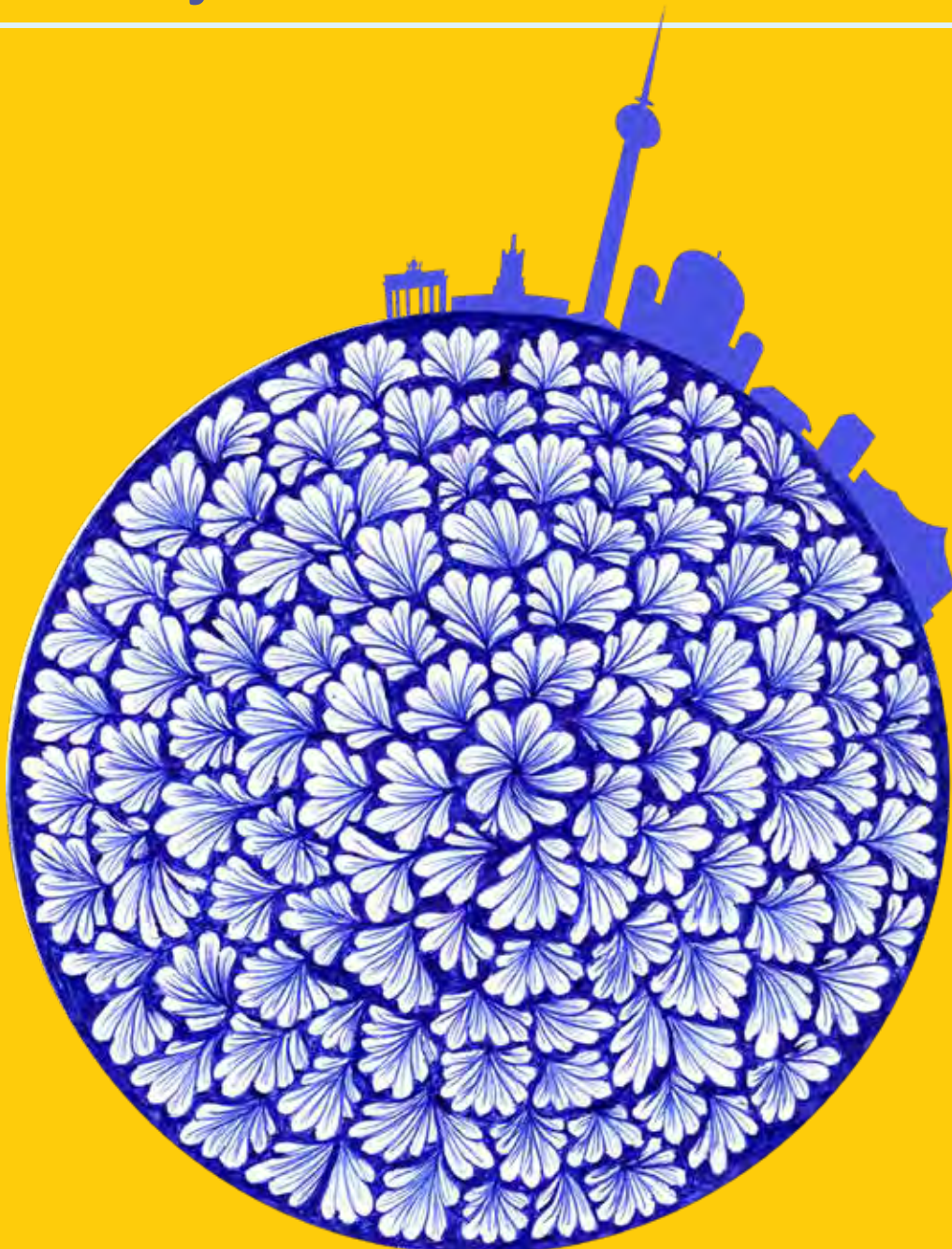




Leichter Lernen

Programm

Frühjahr und Sommer 2025



Die Berliner Volkshochschulen sind die kommunalen Weiterbildungseinrichtungen der zwölf Berliner Bezirke. Sie bieten ein breites Spektrum an Weiterbildungsangeboten an vielen verschiedenen Orten im Bezirk, die auf den regionalen Bedarf zugeschnitten sind.

An der Volkshochschule können Sie

- ... aktuelle Themen diskutieren
- ... sich über Städte und Länder informieren
- ... die künstlerische Kreativität fördern
- ... etwas für die Gesundheit tun
- ... eine neue Sprache lernen
- ... sich beruflich weiterbilden
- ... schulische Kenntnisse auffrischen

Die Volkshochschulen sind offen für Männer und Frauen, Junge und Alte, Menschen aller sozialen Schichten und Einkommensgruppen, Menschen aus verschiedenen Kulturen und Milieus und für Menschen mit und ohne Behinderungen. Sie unterstützen die Teilnehmer/innen dabei, aktiv an Gesellschaft, Kultur und Berufsleben teilzuhaben und ihr Leben möglichst eigenverantwortlich zu gestalten.



Mit den ERW-IN Kursen wollen die Volkshochschulen besonders Menschen ansprechen, die Kurse in einfacher Sprache und langsamem Lerntempo besuchen möchten.

# ERW-IN – Leichter Lernen



Frühjahr und Sommer 2025

## **Impressum**

### *Herausgeber*

ERW-IN Büro  
im Auftrag der Kooperationspartner  
Berliner VHS und Lebenshilfe Bildung gGmbH, Berlin  
Heinrich-Heine-Straße 15, 10179 Berlin  
kontakt@erw-in.de  
www.ERW-IN.de

### *Layout*

ERW-IN Büro

### *Fotonachweis*

Titel: Melanie Rehberg und ERW-IN Büro  
Lebenshilfe gGmbH, Berlin  
VHS Berlin Mitte  
Paul-Georg Meister, Anja Rocher / pixelio.de  
Horst Schröder / pixelio.de  
Piktogramme: Clemens Fait

Liebe ERW-IN Freunde, liebe Interessierte,

auf den nächsten Seiten gibt es wieder ein vielfältiges und interessantes Bildungsangebot für das Frühjahr und den Sommer 2025. Alle diese inklusiven Kurse finden in Berlin und Umgebung statt.

Auf dem Titelblatt haben wir dieses Mal zwei Bilder kombiniert. Die Kugel, die an die Erdkugel erinnert, hat Melanie Rehberg während der Teilnahme an einem Kurs gezeichnet. Sie sagt, dass sie sich besser konzentrieren und zuhören kann, während sie zeichnet. Und dass es sie entspannt, immer wieder die gleichen Muster zu zeichnen. Auf die Kugel haben wir die gut bekannte Silhouette von Berlin platziert, denn ERW-IN – die Erwachsenenbildung inklusiv – gehört seit über 14 Jahren zum bunten Berlin. ERW-IN und seine Angebote sind offen für alle, die neugierig sind und lernen wollen.

Wir laden Sie herzlich ein, durch das Programm zu stöbern und den passenden Kurs für sich zu finden!

Viel Spaß beim Entdecken wünschen

Manjiri Palicha und Uwe Krzewina  
Sprecherin und Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der  
Direktor:innen der Berliner Volkshochschulen

Liane Neubert  
Geschäftsführerin  
der Lebenshilfe Bildung gGmbH

Hinweis: Als Arbeitnehmer:in oder Beschäftigte/ Mitarbeiter:in in einer Werkstatt für behinderte Menschen haben Sie Anspruch auf Bildungszeit (früher Bildungsurlaub).

## Übersicht der Kurse in diesem Heft

### Wichtige Seiten

Allgemeine Geschäftsbedingungen in Leichter Sprache.....	145
Anmelde-formular – ERW-IN Kurse .....	147

### Politik – Gesellschaft – Umwelt



8

Politik Stammtisch .....	Lichtenberg .....	9
Erste-Hilfe-Kurs.....	Mitte .....	10
Gewalt im Alltag .....	Mitte .....	11
Schulung für Bewohnerbeiräte.....	Mitte .....	12
Liebe, Sex und Zärtlichkeit.....	Mitte .....	13
Wir können lieben und leben, wie wir wollen.....	Mitte .....	14
Mein Körper gehört mir – Ein Kurs für Frauen .....	Mitte .....	15
Die spannende Geschichte unserer Stadt .....	Mitte .....	16
Das jüdische Berlin – Eine Stadtführung.....	Mitte .....	17
Info-Café .....	Neukölln.....	18
Info-Café aktiv .....	Neukölln.....	19
„Meine Stimme zählt“: Die Wahlen 2025.....	Reinickendorf.....	20
Stadtführung mit Besuch des Futuriums .....	Reinickendorf.....	21
Potsdam – Ein Ausflug in die Stadt der Schlösser..	Reinickendorf.....	22
Richtig und gut mit Geld umgehen.....	Spandau .....	23
Sparen: So erreichen Sie Ihr Ziel.....	Spandau .....	24
Gut organisieren – Familie + Geld .....	Spandau .....	25
Bezirksamt und die Bezirksregierung in Spandau..	Spandau .....	26
Das Abgeordnetenhaus Berlin.....	Spandau .....	27
Was sind Verschwörungs-Erzählungen .....	Tempelhof-Schöneberg.....	28
Stadtführung mit Besuch Deutsche Bundestag .....	Tempelhof-Schöneberg.....	29
Potsdam – ein Ausflug in die Stadt der Schlösser..	Tempelhof-Schöneberg.....	30
Ein Spaziergang durch das Bayerische Viertel .....	Tempelhof-Schöneberg.....	31
„Meine Stimme zählt“ – Die Wahlen 2025.....	Tempelhof-Schöneberg.....	32
Museumsreise – Rhein-Main-Gebiet.....		33

### Kultur – Gestalten



34

Malen und Zeichnen in der VHS Lichtenberg .....	Lichtenberg .....	35
Generationenchor „FRÖSI“.....	Lichtenberg .....	36

Töpfern mit Kerstin .....	Lichtenberg .....	37
Malen und Zeichnen im Fennpfuhl.....	Lichtenberg .....	38
Wir gehen in die Alte Nationalgalerie .....	Lichtenberg .....	39
Malen und Gestalten von sommerlichen Motiven	Lichtenberg .....	40
Handy-Fotografie – Insekten und Pflanzen.....	Mitte .....	41
DJ-Kurs für Einsteiger .....	Mitte .....	42
DJ-Kurs für Fortgeschrittene.....	Mitte .....	43
Poetry Slam – Schreibe etwas und geh damit auf die Bühne!.....	Mitte .....	44
Fotografieren – ganz einfach .....	Neukölln.....	45
Malen und Zeichnen für alle.....	Neukölln.....	46
Lernspass Online für Groß und Klein .....	Neukölln.....	47
Keramik.....	Reinickendorf .....	48
Schmuckdesign.....	Spandau .....	49
Arbeiten mit Holz .....	Spandau .....	50
Druckgrafik .....	Spandau .....	51
Weben .....	Spandau .....	52
Der Osterhase hat ein Ei verloren .....	Spandau .....	53
Altstadt-Spandau-Rallye .....	Spandau .....	54
Augen, Nase, Mund – Gesichter malen inklusiv ....	Tempelhof-Schöneberg.....	55
Ich Nähe in aller Ruhe.....	Tempelhof-Schöneberg.....	56




## Gesundheit


**58**

Alles im Gleichgewicht .....	Lichtenberg .....	59
Kreatives Entspannen .....	Lichtenberg .....	60
Yoga Inklusiv – Alles in Deinem Tempo.....	Lichtenberg .....	61
Interkultureller Kochabend .....	Lichtenberg .....	62
Gesund!.....	Lichtenberg .....	63
Du bist, was du isst!.....	Mitte .....	64
Leichte Bewegung für Nacken und Rücken .....	Mitte .....	65
Gesund und günstig kochen – Deutsch lernen .....	Lichtenberg .....	66
Kochen – lecker und gesund.....	Neukölln.....	67
Wald mit allen Sinnen erleben – Outdoor.....	Spandau .....	68
Yoga in eigenem Tempo.....	Spandau .....	69
Yoga in eigenem Tempo.....	Spandau .....	70
Rücken-fit – Dehnung und Entspannung.....	Spandau .....	71
Body Fit Circle.....	Spandau .....	72
Fitness mit Volkstänzen aus aller Welt .....	Spandau .....	73

Mittelmeerküche – einfach und lecker.....	Spandau .....	74
Kochen mit Linsen, Bohnen und Erbsen.....	Spandau .....	75
Ravioli einfach selbst gemacht .....	Spandau .....	76
<b>ENERGY DANCE® –</b>		
Stress abbauen mit Musik und Bewegung .....	Spandau .....	77
Nordic Walking – Gehen in der Natur .....	Spandau .....	78
18 Bewegungen des Tai Ji Qi Gong .....	Steglitz-Zehlendorf.....	79
Meditation.....	Steglitz-Zehlendorf.....	80
Yoga in Deinem Tempo .....	Steglitz-Zehlendorf.....	81
Gymnastik – Meditation – Entspannung .....	Steglitz-Zehlendorf.....	82
Yoga tut gut .....	Tempelhof-Schöneberg.....	83
Kochen und Essen im Lichtenrader Revier .....	Tempelhof-Schöneberg.....	84

<b>Sprachen</b>		<b>85</b>
Englisch in leichter Sprache – am Abend.....	Mitte .....	86
Englisch für alle – mit Vorkenntnissen.....	Neukölln.....	87
Englisch für den Schulabschluss .....	Neukölln.....	88
Englisch für alle – Anfänger:innen.....	Neukölln.....	89
Chinesisch – ganz einfach.....	Neukölln.....	90
Englisch A1 .....	Spandau .....	91
Englisch - von Anfang an (1) .....	Steglitz-Zehlendorf.....	92
Englisch – von Anfang an (2) .....	Steglitz-Zehlendorf.....	93
Spanisch für Anfänger – Lernen mit wenig Schrift	Tempelhof-Schöneberg.....	94
Englisch für Anfänger 1 – mit wenig Schrift.....	Tempelhof-Schöneberg.....	95
Englisch für Anfänger 2 – mit wenig Schrift.....	Tempelhof-Schöneberg.....	96
Englisch A1 leicht gemacht.....	Treptow-Köpenick .....	97

<b>Arbeit – Beruf – Computer</b>		<b>98</b>
Was mit Computer und Internet machen?.....	Mitte .....	99
Digitale Werkstatt – Lesen und Schreiben üben....	Neukölln.....	100
Fit für den Beruf – Schreiben, Mathe und PC.....	Neukölln.....	101
Job im Griff .....	Neukölln.....	102
Computer und Internet – Grundlagenkurs .....	Spandau .....	103
Einführung in den Computer – Teil 1.....	Spandau .....	104
Einführung in den Computer – Teil 2.....	Spandau .....	105
Computer an – Schreiben lernen mit Word .....	Steglitz-Zehlendorf.....	106
Meine eigene Homepage .....	Steglitz-Zehlendorf.....	107



Umgang mit dem Computer – von Anfang an .....	Steglitz-Zehlendorf.....	108
Gefahren im Internet.....	Tempelhof-Schöneberg.....	109

## Grundbildung


**110**

Lesen und Schreiben von Anfang an .....	Lichtenberg .....	111
Deutsche Rechtschreibung für Alltag und Beruf ...	Lichtenberg .....	112
Lesen und Schreiben .....	Mitte .....	113
Lesen und Schreiben .....	Mitte .....	114
Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen am PC.	Mitte .....	115
Rechnen von Anfang an.....	Mitte .....	116
Lesen und Schreiben .....	Neukölln.....	117
Lesen und Schreiben von Anfang an .....	Pankow .....	118
Schreib-Werkstatt.....	Pankow .....	119
Lese-Werkstatt.....	Pankow .....	120
Besser lesen, schreiben und rechnen.....	Pankow .....	121
Grundlagen des Lesens und Schreibens .....	Reinickendorf.....	122
Grundlagen des Rechnens.....	Reinickendorf.....	123
Lesen und Schreiben verbessern/Alpha-Level 3-4	Spandau .....	124
Lesen und Schreiben .....	Spandau .....	125
Lesen und Schreiben verbessern/Alpha-Level 1-2	Spandau .....	126
Lesen macht das Leben schöner! .....	Spandau .....	127
Lernhilfen .....	Spandau .....	128
Texte lesen und verstehen.....	Spandau .....	129
Führung durch die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek...	Steglitz-Zehlendorf.....	130
Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 1 .....	Steglitz-Zehlendorf.....	131
Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 2 .....	Steglitz-Zehlendorf.....	132
Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 3 .....	Steglitz-Zehlendorf.....	133
Rechnen von Anfang an.....	Steglitz-Zehlendorf.....	134
Grundkurs Lesen und Schreiben 1.....	Tempelhof-Schöneberg.....	135
Grundkurs Lesen, Schreiben, Rechnen im Alltag...	Tempelhof-Schöneberg.....	136
Offene Werkstatt - Lesen und Schreiben .....	Tempelhof-Schöneberg.....	137
Grundkurs Lesen und Schreiben 1.....	Tempelhof-Schöneberg.....	138
Grundkurs Lesen und Schreiben 1.....	Tempelhof-Schöneberg.....	139
Grundkurs Lesen und Schreiben 2.....	Tempelhof-Schöneberg.....	140
Fit im Zählen.....	Tempelhof-Schöneberg.....	141
Lesen und Schreiben von Anfang an .....	Treptow-Köpenick .....	142
Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene .....	Treptow-Köpenick .....	143

# Politik – Gesellschaft – Umwelt





Titel des Kurses **Politik Stammtisch**

## Beschreibung des Kurses

Der Politik Stamm-tisch ist jeden Monat.  
 Wir sprechen über Politik.  
 Wir benutzen einen Laptop.  
 Wir benutzen das Internet.  
 Es gibt eine Internet-seite.  
 Auf der Internet-seite gibt es: Nachrichten  
 Die Nachrichten sind in Leichter Sprache.  
 Wir können uns die Nachrichten an-hören.  
 Wir reden über die Nachrichten.

Interessieren Sie sich für Politik?  
 Dann kommen Sie vorbei.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Ohne Kursnummer



Termin für den Kurs  
 7. Februar und 7. März und 4. April und  
 6. Juni und 4. Juli und 1. August 2025  
 Jeden 1. Freitag im Monat von 16 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
 RoBERTO Begegnungsstätte,  
 Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin



Kursleitung  
 Carina Landgrebe



Kosten  
 2 € für Kekse, Tee und Kaffee

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

Ohne Anmeldung.  
 Haben Sie Fragen?  
 Schreiben Sie eine Mail.  
 Oder rufen Sie an.



Information

Carina Landgrebe, Telefon: 030 - 98 60 19 99 oder 0152 - 22 55 16 60  
 E-Mail: Landgrebe@rbo-inmitten.berlin



Titel des Kurses **Erste-Hilfe-Kurs**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie,  
in Not-situationen sicher und schnell zu reagieren.  
Sie lernen, bei anderen Menschen Erste Hilfe zu leisten.  
Sie lernen, Hilfe zu holen.

Sie erfahren:

- Wie rufe ich Feuerwehr und Notarzt?
- Wie kann ich Wunden behandeln?
- Wie erkenne ich einen bewusstlosen Menschen?
- Wie funktioniert die stabile Seiten-lage?... und vieles mehr!

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs-zeit!

*Bildungs-zeit*

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) LHB-FS01 oder (2) LHB-FS07



Termin für den Kurs

(1) 17. Januar 2025, Freitag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr oder  
(2) 21. Mai 2025, Mittwoch von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

Lebenshilfe Bildung,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung

Lee Gerlach

10 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

E-Mail: [kontakt@erw-in.de](mailto:kontakt@erw-in.de)



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

E-Mail: [kontakt@erw-in.de](mailto:kontakt@erw-in.de)



Titel des Kurses **Gewalt im Alltag**

## Beschreibung des Kurses

Ihre Kollegen beleidigen Sie über WhatsApp.  
 Eine Betreuerin zahlt Ihnen kein Taschengeld aus.  
 Eine Mitbewohnerin kneift Sie ständig.  
 Das kann Gewalt sein.  
 In dem Kurs sprechen wir darüber:

- Was ist Gewalt?
- Was kann ich dagegen tun?
- Welche Rechte habe ich?
- Wo kann ich mir Hilfe holen?

Der Kurs hilft Ihnen sich im Leben sicher zu fühlen.  
 Wir machen uns Mut und wir stärken uns.

Bildungszeit

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS03



Termin für den Kurs  
 18. Februar 2025  
 Dienstag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
 Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
 Mitarbeiter:innen der Beratungs-stelle gegen Gewalt  
 10 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

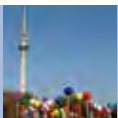
Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin  
 Fax: 030 - 82 99 98 99 52  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Titel des Kurses **Schulung für Bewohnerbeiräte**

### Beschreibung des Kurses

Menschen die in Wohn-einrichtungen leben, wählen Bewohner-beiräte.  
 Bewohner-beiräte haben wichtige Aufgaben.  
 Wir sprechen über die Aufgaben von Bewohner-beiräten.  
 Sie lernen mehr über Ihre Rechte und Pflichten.  
 Sie lernen, wie man Gespräche gestalten kann.  
 Wir geben Ihnen Tipps für schwierige Situationen.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs-zeit!

*Bildungs-zeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS04



Termin für den Kurs

20. Februar 2025 und 26. Februar 2025 und 27. Februar 2025  
 Donnerstag und Mittwoch und Donnerstag von 9:30 Uhr bis 15 Uhr



Ort

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung

Paula Stockmann

8 Teilnehmende



Kosten

200 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

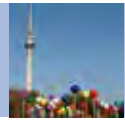
E-Mail: [kontakt@erw-in.de](mailto:kontakt@erw-in.de)



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

E-Mail: [kontakt@erw-in.de](mailto:kontakt@erw-in.de)



**Titel des Kurses      Liebe, Sex und Zärtlichkeit**

## Beschreibung des Kurses

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit!  
 Ob Küssen, Streicheln oder Sex: Sexualität kann schöne Gefühle machen.  
 Aber wie geht das?  
 Und was muss ich dazu wissen?  
 Wie mache ich mir selbst schöne Gefühle?  
 Was bedeutet Queer?  
 Wie funktioniert Verhütung?  
 Was ist Flirten?  
 Warum gibt es Pornos?  
 Wir sprechen über diese und andere Themen.  
 Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit.

Bitte bringen Sie etwas zu essen und zu trinken mit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Mi107-150F



Termin für den Kurs  
 12. Februar 2025 bis 14. Februar 2025  
 Mittwoch bis Freitag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
 VHS Mitte,  
 Liniestr. 162, 10115 Berlin, Raum 1.12 (Erdgeschoss)



Kursleitung  
 Ingrid Amschlinger

10 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

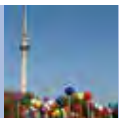
VHS Mitte, Liniestr. 162, 10115 Berlin ,  
 Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)  
 Es ist keine Barzahlung möglich.



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474  
 E-Mail: [info@vhsmitte.de](mailto:info@vhsmitte.de)



**Titel des Kurses      Wir können lieben und leben, wie wir wollen**

### Beschreibung des Kurses

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit!  
 Liebe und Sexualität kann ganz unterschiedlich sein.  
 Zum Beispiel: Frauen, die Frauen lieben.  
 Männer, die Männer lieben. Und noch viel mehr.  
 Viele Menschen denken: Es gibt nur Frau und Mann.  
 Aber: Es gibt viel mehr Geschlechter.  
 Ein Mensch kann sich auch dazwischen fühlen.  
 Oder ganz anders.  
 Wichtig ist: Jede Person bestimmt selbst!  
 Niemand darf deshalb benachteiligt werden.  
 Wir sprechen über diese und andere Themen.

Bitte bringen Sie etwas zu essen und zu trinken mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Mi107-151F



Termin für den Kurs  
 19. Februar 2025 bis 21. Februar 2025  
 Mittwoch bis Freitag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
 VHS Mitte,  
 Liniestr. 162, 10115 Berlin, Raum 1.12 (Erdgeschoss)



Kursleitung  
 Ingrid Amschlinger

8 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Liniestr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)

Es ist keine Barzahlung möglich.



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: [info@vhsmitte.de](mailto:info@vhsmitte.de)





## Titel des Kurses **Mein Körper gehört mir – Ein Kurs für Frauen**

### Beschreibung des Kurses

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit!

In dem Kurs geht es darum:

- Welche Rechte haben Frauen?
- Was ist Gewalt?
- Was kann ich gegen Gewalt tun?
- Was ist Diskriminierung?
- Was kann ich gegen Diskriminierung tun?
- Wie kann ich mich selbst behaupten?
- Wie kann ich mich gut entspannen?
- Was kann ich gegen Stress tun?

Wir machen viele praktische Übungen.

Ziehen Sie dafür bitte bequeme Kleidung an.

Bitte bringen Sie etwas zu essen und zu trinken mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Mi107-152F



Termin für den Kurs

10. Februar 2025 und 11. Februar 2025 und  
17. Februar und 18. Februar 2025  
Montag und Dienstag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort

VHS Mitte,  
Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 1.12 (Erdgeschoss)



Kursleitung

Ingrid Amschlinger

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)

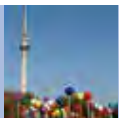
Es ist keine Barzahlung möglich.



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: [info@vhsmitte.de](mailto:info@vhsmitte.de)



Titel des Kurses

## Die spannende Geschichte unserer Stadt – Ein Kurs mit Stadtführung

Beschreibung des Kurses

Berlin hat eine sehr interessante Geschichte.

In dem Kurs werden wir mehr über Berlin erfahren. Zum Beispiel:

- Wie lebten die Menschen als es noch Könige und Kaiser gab?
- War Berlin schon immer eine so große Stadt?
- Warum wurden Deutschland und Berlin geteilt?
- Was ist seit der Wiedervereinigung in Berlin passiert?

Bildungszeit

Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir nachgehen.

Den ersten Tag werden wir in den Räumen der VHS Mitte verbringen.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-Führung machen.

Wir besuchen auch das Reichstags-gebäude und die Kuppel.

Bitte bei der Anmeldung dringend das Geburts-datum angeben. Diese Daten werden an den Bundestag übermittelt. Am Tag der Führung bitte einen Lichtbild-ausweis mitbringen.

Vorherige Anmeldung bis zum 5. April 2025 bei der VHS notwendig.

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Mi109-040F



Termin für den Kurs

5. Mai 2025 und 6. Mai 2025

Montag und Dienstag von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort

VHS Mitte,

Liniestr. 162, 10115 Berlin, Raum 1.12



Kursleitung

Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Liniestr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488 | E-Mail: [anmeldung@vhsmittle.de](mailto:anmeldung@vhsmittle.de)

Es ist keine Barzahlung möglich. Bitte Name und Geburtsdatum angeben!



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: [info@vhsmittle.de](mailto:info@vhsmittle.de)



## Titel des Kurses **Das jüdische Berlin – Eine Stadtführung**

### Beschreibung des Kurses

Rund um den Hackeschen Markt war früher das jüdische Viertel.  
Wir machen einen Spaziergang vom Hackeschen Markt zur Oranienburger Straße.  
Bei der Stadtführung besuchen wir auch die frühere Blindenwerkstatt.  
Hier hat Otto Weidt im Zweiten Weltkrieges blinde und gehörlose Jüdinnen und Juden beschäftigt und vor den Nazis versteckt.  
Bei der Tour erfahren wir viel über die Geschichte der Juden in Berlin.

Die Tour ist in einfacher Sprache und für Berliner gedacht,  
die mehr über ihre Stadt erfahren wollen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Mi109-041F



Termin für den Kurs  
12. April 2025  
Samstag von 11:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort  
Treffpunkt: S-Bahnhof Hackescher Markt,  
oben auf dem Bahnsteig



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Liniestr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

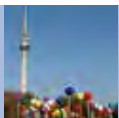
E-Mail: [anmeldung@vhsmittle.de](mailto:anmeldung@vhsmittle.de)



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: [info@vhsmittle.de](mailto:info@vhsmittle.de)



Titel des Kurses **Info-Café**

## Beschreibung des Kurses

Wir treffen uns jeden Freitag.

Sie können zu uns kommen oder am Computer teilnehmen.

Wir sprechen über wichtige Themen.

Diese Themen sind zum Beispiel:

- Umgang mit Stress
- Online-Banking
- Versicherung
- Welche Schule passt für mein Kind?
- Umgang mit Krankheiten
- und vieles mehr

Jedes Mal ist ein anderer Gast eingeladen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E020a oder (2) Nk-E020b



Termin für den Kurs

(1) 10. Januar 2025 bis 11. April 2025 oder

(2) 2. Mai 2025 bis 18. Juli 2025

Freitag von 13 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort

Lernhaus Werbellinstraße, Werbellinstr. 77, 12053 Berlin  
oder online über Big·Blue·Button



Kursleitung

Bisrat Wolday und Dana Engfer



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 95 32 98

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690

E-Mail: [Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de)



Titel des Kurses **Info-Café aktiv**

## Beschreibung des Kurses

Im Info-Café haben wir einen Vortrag gehört und diskutiert.  
 Im Info-Café aktiv probieren wir alles gemeinsam aus.  
 Wir stellen etwas her oder trainieren Fertigkeiten.  
 Zum Beispiel stellen wir gesunde Snacks her oder ein eigenes Putzmittel.  
 Oder wir lernen Übungen, die man gegen Stress machen kann.

Jedes Mal gibt es ein anderes Thema.  
 Wir treffen uns alle zwei Wochen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E022a oder (2) Nk-E022b



Termin für den Kurs  
 (1) 8. Januar 2025 bis 9. April 2025 oder  
 (2) 30. April 2025 bis 23. Juli 2025  
 Mittwoch von 15 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
 Lernhaus Werbellinstraße,  
 Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung  
 Birgit Brieger und Sherin Abu Chouka



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
 Fax: 030 - 90 23 95 32 98  
 E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690  
 E-Mail: [Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de)



Titel des Kurses **„Meine Stimme zählt“:  
Die Wahlen 2025 verstehen**

## Beschreibung des Kurses

Am 23. Februar 2025 haben wir Wahlen in Deutschland.

In dem Seminar geht es darum, wie wir in der Politik mitbestimmen können.

Wir wollen zum Beispiel diese Fragen besprechen:

- Warum wird gewählt?
- Wer wird gewählt und wie wird gewählt?
- Wo kann ich mich informieren?

*Bildungszeit*

Der erste Tag findet in der Volks-hochschule statt.

Wir werden alle Fragen besprechen und eine Wahl-situation simulieren.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-Führung machen und den Deutschen Bundestag besuchen.

Bitte bis zum 6. Januar anmelden und dringend das Geburts-datum angeben.

Diese Daten werden an den Bundestag übermittelt.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Re1220-So



Termin für den Kurs

3. Februar 2025 und 4. Februar 2025

Montag von 10 Uhr bis 15 Uhr und Dienstag von 9 Uhr bis 13 Uhr



Ort

VHS Reinickendorf,  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin



Kursleitung

Rita Hübenthal-Montero

16 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 44 800

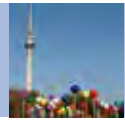
E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)



Information

Anna Turré, Telefon: 030 - 90 29 44 805

E-Mail: [anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Wir schauen in die Zukunft:  
Stadtführung mit Besuch des Futuriums**

### Beschreibung des Kurses

Wir besuchen das Museum Futurium.  
Das Futurium ist ein Haus der Zukunft.  
Hier kann man einen Blick in die Welt von morgen werfen.  
Im Futurium gibt es eine spannende Ausstellung.  
Dort kann man erfahren wie die Zukunft aussehen könnte.  
Zum Beispiel, welche Ideen und Lösungen es für die Umwelt  
und ein gutes Zusammenleben gibt.  
Es gibt auch viele Mitmach-Stationen.

Die Veranstaltung ist in einfacher Sprache.  
Sie ist für alle gedacht, die in die Zukunft blicken wollen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Re1920-F



Termin für den Kurs  
1. Februar 2025  
Samstag von 9:45 Uhr bis 12:45 Uhr



Ort  
Treffpunkt am Hauptbahnhof,  
Ausgang Washingtonplatz



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero

17 Teilnehmende



Kosten  
2,50 € für die Führung im Futurium (bitte mitbringen)

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Telefon: 030 - 90 29 44 800  
E-Mail: vhs@reinickendorf.berlin.de



Information

Anna Turré, Telefon: 030 - 90 29 44 805  
E-Mail: anna.turre@reinickendorf.berlin.de



**Titel des Kurses**      **Potsdam – Ein Ausflug in die Stadt  
der Schlösser und Gärten**

### Beschreibung des Kurses

Die Stadt Potsdam ist bekannt für die schönen Schlösser und Gärten.  
Diese haben die Könige und Kaiser bauen lassen.  
Heute kann man sich diese Schlösser und Gärten anschauen.  
Dabei kann man viel über die Geschichte aus der Zeit der Könige lernen.  
Bei dem Ausflug werden wir Potsdam kennen-lernen.  
Und wir besuchen den Park Sanssouci.  
Wir werden auch ein Schloss besichtigen.  
Das Schloss heißt „Neue Kammern“.  
Hier durften die Gäste von König Friedrich dem Großen wohnen.  
Für die Teilnahme gibt es Bildungs-zeit.  
Bitte bringen Sie das Eintritts-geld für den Schloss-besuch  
und eventuell einen Anschluss-fahrschein Bereich C mit.  
Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit.

*Bildungs-zeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Re1921-F



Termin für den Kurs  
23. Mai 2025  
Freitag von 9:45 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Treffpunkt: Bahnhof Zoologischer Garten,  
vor den Treppen von McDonald's



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
6 € Eintritt für das Schloss

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 44 812  
E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)



Information

Anna Turré, Telefon: 030 - 90 29 44 805  
E-Mail: [anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)





**Titel des Kurses**      **Richtig und gut mit Geld umgehen –  
Wie mache ich das?**

### Beschreibung des Kurses

Ein guter Haushalts-plan ist wichtig.

Dann wissen Sie:

- Wie viel Geld habe ich?
- Wie viel Geld kann ich ausgeben?
- Wo kann ich Geld sparen?

In diesem Kurs machen wir einen Plan für unser Geld.

- Wie viel Geld bekomme ich jeden Monat?
- Wie viel Geld kann ich im Monat ausgeben?
- Wie viel Geld kann ich im Monat sparen?

Vielleicht brauche ich manchmal mehr Geld.

Ist ein Kredit dann eine gute Lösung?

Was ist das Risiko bei einem Kredit?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie gut mit Ihrem Geld umgehen können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      (1) Sp7.246-F oder (2) Sp7.246-S



Termin für den Kurs

(1) 7. April 2025 oder (2) 7. Juli 2025

Montag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kursleitung

Özlem Yanilmaz-Supko

8 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Sparen: So erreichen Sie Ihr Ziel**

## Beschreibung des Kurses

In dem Kurs lernen Sie:

So kann ich Geld sparen.

So kann ich meine Wünsche und Ziele erreichen.

Wir überlegen im Kurs:

- Was möchten Sie mit Ihrem Geld machen?
- Was sind gute Ziele für Sie?
- Wir machen mit Ihnen einen Spar-plan.

Sie lernen: So kann der Plan funktionieren.

So viel Geld können Sie sparen.

Mit dem Plan können Sie Ihre Ziele Schritt für Schritt erreichen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp7.247-W oder (2) Sp7.247-F



Termin für den Kurs

(1) 3. Februar 2025 oder (2) 5. Mai 2025

Montag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kursleitung

Özlem Yanilmaz-Supko

8 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Gut organisieren – Familie + Geld**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie:

So teile ich mein Geld gut ein,  
wenn ich eine Familie habe.

Das machen wir im Kurs:

Familie und Geld verstehen

- Was bedeutet Geld für Familien?

Geld planen in der Familie

- Wie mache ich einen guten Haushalts-plan?
- Wie viel Geld kann ich für die Familie ausgeben?
- Wie viel Geld kann ich sparen?

Im Kurs bekommen Sie Tipps.

So können Sie Ihr Geld gut einteilen.

Sie lernen auch, wie Sie sparen können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1)Sp7.248-W oder (2) Sp7.248-F



Termin für den Kurs

(1) 3. März 2025 oder (2) 2. Juni 2025

Montag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kursleitung

Özlem Yanilmaz-Supko

8 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Das Bezirksamt und die  
Bezirksregierung in Spandau**

### Beschreibung des Kurses

Diese Fragen wollen wir im Kurs beantworten:

Wie wird man Bezirks-bürgermeisterin  
oder Bezirks-bürgermeister?

Wer entscheidet im Rat-haus Spandau?

Welche Parteien sind in der Bezirks-regierung Spandau?

Was ist die Bezirks-verordneten-versammlung?

Was gibt es noch im Rat-haus?

Wen kann ich im Rat-haus kontaktieren:

- wenn ich eine Frage habe?
- wenn ich ein Problem habe?

Wir besuchen auch eine Bezirks-verordneten-versammlung.  
Der Termin wird im Kurs festgelegt.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    Sp7.061-F



Termin für den Kurs  
19. Mai 2025  
Montag von 14 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 206



Kursleitung  
Dagmar Brodmann

10 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Das Abgeordnetenhaus Berlin**

### Beschreibung des Kurses

Wir sprechen über die Politik von Deutschland.  
Und wir sprechen über die Regierung von Berlin.  
Wir sprechen auch darüber:

- Welche Aufgaben hat der Senat von Berlin?
- Wie arbeitet das Parlament?
- Wer sind die Politiker und Politikerinnen?

Am zweiten Termin gehen wir ins Abgeordnetenhaus.  
Dort nehmen wir an einer Sitzung vom Parlament teil.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Sp7.062-W



Termin für den Kurs  
13. März 2025 und 27. März 2025  
Donnerstag von 14 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 206



Kursleitung  
Dagmar Brodmann

10 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Wahr oder nicht wahr?  
Was sind Verschwörungs-Erzählungen**

### Beschreibung des Kurses

Jeden Tag bekommen wir viele Informationen und Nachrichten.  
Zum Beispiel im Fernsehen oder auf sozialen Netzwerken.  
Einige Nachrichten stimmen, andere sind erfunden.  
Oft verbreiten Menschen falsche Informationen und Geschichten.  
Zum Beispiel, dass manche Menschen Böses planen oder schlimme Dinge tun.  
So etwas nennt man Verschwörungs-Erzählungen.  
Viele Menschen glauben diese Erzählungen.

- Warum erzählen manche Menschen falsche Geschichten?
- Wie kann ich wissen, ob eine Geschichte wahr ist oder erfunden?
- Was kann ich machen, wenn mir jemand menschen-feindliche Videos schickt?

Auf diese Fragen wollen wir Antworten suchen.

Bildungszeit

Der Workshop gilt als Bildungszeit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS107.030F



Termin für den Kurs  
31. Januar 2025  
Freitag von 10 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort  
Rathaus Schöneberg  
John-F.-Kennedy Platz, 10825 Berlin



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

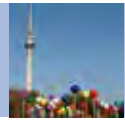
Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 78 944  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Martin Behringer, Telefon: 030 - 90 27 73 518  
E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses**      **Das politische Berlin – eine Stadtführung mit Besuch im Deutschen Bundestag**

### Beschreibung des Kurses

Berlin ist fast 800 Jahre alt.

Wie war das Leben als es noch Könige und Kaiser gab?

Was geschah, als die National-sozialisten an die Macht kamen?

Wie lebten die Menschen im geteilten Berlin?

Was passierte bei der Wieder-vereinigung?

Wir erfahren, was Monarchie, Diktatur und Demokratie bedeuten.

Zum Schluss besuchen wir den Deutschen Bundes-tag.

Dabei sehen wir den Plenar-saal und besichtigen die Reichtags-kuppel.

Bitte bei der Anmeldung bis zum 4. März dringend das Geburts-datum angeben.

Diese Daten werden an den Bundes-tag übermittelt.

Anmeldung zuvor an der VHS erforderlich.

Am Tag der Führung bitte einen Lichtbild-ausweis mitbringen.

Die Veranstaltung gilt als Bildungszeit.

*Bildungszeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS107.031F



Termin für den Kurs

3. April 2025

Donnerstag von 9 Uhr bis 12:45 Uhr



Ort

Treffpunkt: vor der Touristen-info am Brandenburger Tor



Kursleitung

Rita Hübenthal-Montero

17 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Martin Behringer, Telefon: 030 - 90 27 73 518

E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses**      **Potsdam – ein Ausflug in die Stadt  
der Schlösser und Gärten**

### Beschreibung des Kurses

Potsdam ist eine sehr schöne Stadt.

Viele Könige und Kaiser haben in Potsdam Schlösser und Park-Anlagen bauen lassen.  
Zum Beispiel Friedrich der Große.

Zu seiner Zeit wurde das Schloss und der Park Sanssouci gebaut.

Heute kann man sich viele Schlösser und Parks anschauen.

Bei dem Ausflug werden wir die Stadt Potsdam kennenlernen und den schönen Park Sanssouci besuchen. Wir werden auch ein Schloss besuchen. Das Schloss heißt „Neue Kammern“ und war das Schloss für die Gäste von Friedrich dem Großen.

*Bildungszeit*

Die Tour ist in einfacher Sprache und für Berliner gedacht, die Interesse an der Geschichte haben. Die Veranstaltung gilt als Bildungszeit. Bitte Eintrittsgeld für den Schloss-besuch (6 €) und eventuell Anschluss-fahrschein Bereich „C“ mitbringen.

Für den Kurs erhalten Sie Bildungszeit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS107.032F



Termin für den Kurs  
25. April 2025  
Freitag von 9:30 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Treffpunkt: Bahnhof Zoologischer Garten, vor den  
Treppen von McDonald's



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Martin Behringer, Telefon: 030 - 90 27 73 518

E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de





**Titel des Kurses**      **Stadtführung: Ein Spaziergang durch das Bayerische Viertel**

### Beschreibung des Kurses

1.700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland.

Im Bayerischen Viertel in Berlin lebten vor dem Krieg viele Jüdinnen und Juden.

Einer von ihnen war der bekannte Albert Einstein.

Wir machen einen Rundgang im Bayerischen Viertel.

Wie und wo haben die Menschen hier gelebt?

Was passierte während des Zweiten Weltkrieges?

Mit diesen spannenden Fragen werden wir uns beschäftigen.

Bitte melden Sie sich für diesen Kurs vorher an.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS107.033F



Termin für den Kurs

7. Juni 2025

Samstag von 11 Uhr bis 13 Uhr



Ort

Treffpunkt: U-Bahnhof Bayerischer Platz (U7),  
Ausgang Café Haberland



Kursleitung

Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Martin Behringer, Telefon: 030 - 90 27 73 518

E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de



Titel des Kurses **„Meine Stimme zählt“ –  
Die Wahlen 2025 verstehen**

### Beschreibung des Kurses

Am 23. Februar 2025 haben wir Wahlen in Deutschland.

In dem Seminar geht es darum, wie wir in der Politik mitbestimmen können.

Wir wollen zum Beispiel diese Fragen besprechen:

- Warum wird gewählt?
- Wer wird gewählt und wie wird gewählt?
- Wo kann ich mich informieren?

Der erste Tag findet in der Volks-hochschule statt.

Wir werden alle Fragen besprechen und eine Wahl-situation simulieren.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-Führung machen und den Deutschen Bundestag besuchen.

Bitte bis 6. Januar 2025 anmelden und dringend das Geburts-datum angeben.

Diese Daten werden an den Bundestag übermittelt.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit.

Bildungs-zeit

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS107.034S



Termin für den Kurs

20. Januar 2025 und 21. Januar 2025

Montag von 10 Uhr bis 15 Uhr und Dienstag von 9 Uhr bis 13 Uhr



Ort

Der Ort wird noch bekannt gegeben.



Kursleitung

Rita Hübenthal-Montero

17 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Martin Behringer, Telefon: 030 - 90 27 73 518

E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de

## Museumsreise – Rhein-Main-Gebiet: Frankfurt, Mainz & Wiesbaden

Bei dieser Bildungs-reise fahren wir in das Rhein-Main-Gebiet.  
Wir sind zwischen Hessen und Rheinland-Pfalz.  
Die Städte, die wir besuchen werden, heißen Frankfurt, Mainz und Wiesbaden.

In den drei Städten gibt es viele Museen.  
Wir wollen jeden Tag ein anderes Museum besuchen.  
Dort werden wir Führungen machen.  
Die Führungen sind in Leichter Sprache.  
Wir können Fragen stellen.

**Frankfurt** ist eine Finanz-metropole.

Zum Beispiel besuchen wir:

- die Europäische Zentral-bank
- das Frankfurter Goethe Haus
- ein Kunst Museum (Städl Museum oder die Schirn Kunsthalle)



In **Mainz** besuchen wir:

- das Gutenberg-Museum
- das ZDF Sende-zentrum

**Wiesbaden** ist die Landes-hauptstadt von Hessen.

Dort besuchen wir:

- den Hessischer Land-tag im Schloss Biebrich
- den Neroberg



### Wichtige Information

Für die Reise beantragen wir Bildungs-zeit.  
Wir fahren mit der Bahn nach Frankfurt.  
Dort übernachten wir in einem Hotel.  
Unser Gepäck müssen wir beim Umsteigen selbst tragen.

### Termin für die Reise

13. Mai 2025 bis 20. Mai 2025

### Weitere Informationen

[www.lebenshilfe-berlin.de/de/reisen-freizeit-kultur/reisen-freizeit](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/reisen-freizeit-kultur/reisen-freizeit)  
Lebenshilfe gGmbH – FED, David Blum, Telefon: 030 - 60 00 00 24  
E-Mail: [david.blum@lebenshilfe-berlin.de](mailto:david.blum@lebenshilfe-berlin.de)

Bildungs-zeit



## Kultur – Gestalten





**Titel des Kurses**      **Malen und Zeichnen in der Volkshochschule Lichtenberg**

## Beschreibung des Kurses

Zu den folgenden Themen werden Bilder und Zeichnungen entstehen:

- Blumen und Landschaften
- Früchte
- Tiere und Menschen
- Stadt

Und wir malen und zeichnen Bilder aus unserer Fantasie.

Wir benutzen dafür Kreiden, Stifte und Acryl- und Wasserfarben.

Alle Techniken werden Ihnen praktisch vorgeführt und erklärt.

Sie bekommen die Unterstützung, die Sie brauchen.

Sie können eigene Materialien mitbringen.

Es werden auch Materialien zur Verfügung gestellt.

Dies ist ein Angebot für alle interessierten Mal- und Zeichenfreudigen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.03-001F



Termin für den Kurs

20. Januar 2025 und 17. Februar 2025 und 10. März 2025 und 19. Mai 2025 und 16. Juni 2025 und 7. April 2025  
Montag von 13 Uhr bis 15:15 Uhr



Ort

VHS Lichtenberg,  
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin



Kursleitung

Anke Rische

8 Teilnehmende



Kosten

25,50 €/ermäßigt 16,50 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Titel des Kurses **Generationenchor „FRÖSI“**

### Beschreibung des Kurses

Wir haben Spaß am Singen im Chor.  
 Sie lernen zusammen zu singen.  
 Sie lernen andere zu hören.  
 Sie können bei der Auswahl der Lieder mitbestimmen.  
 Wir singen überwiegend Lieder auf Deutsch.  
 Wir haben auch Auftritte.  
 Jeder ist eingeladen  
 Jeder ist willkommen.  
 FRÖSI bedeutet: fröhlich sein und singen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.03-002F



Termin für den Kurs  
 Ab dem 12. Februar 2025 proben wir jeden Mittwoch  
 von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
 Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der Generationen,  
 Paul-Junius-Str. 64 A, 10367 Berlin



Kursleitung  
 Sebastian Sellheim

30 Teilnehmende



Kosten  
 3 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
 Fax: 030 - 90 29 65 979  
 E-Mail: vhs@lichtenberg.berlin.de



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
 E-Mail: vhs@lichtenberg.berlin.de



Titel des Kurses **Töpfern mit Kerstin**

## Beschreibung des Kurses

Wir machen aus Ton schöne Dinge.  
 Zum Beispiel eine Tasse.  
 Sie entscheiden selbst, was Sie töpfern wollen.  
 Die Kurs-leitung unterstützt Sie dabei.  
 Wir malen den Ton mit Spezial-Farben an.  
 Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs.  
 Am Ende können Sie Ihr Kunstwerk mitnehmen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.03-003F



Termin für den Kurs  
 13. März 2025 und 27. März 2025  
 Mittwoch von 15 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
 Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH,  
 Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin, Kunstatelier Raum 6



Kursleitung  
 Kerstin Just

5 Teilnehmende



Kosten  
 Entgeltfrei. Bitte zahlen Sie 10 € Materialkosten an die Dozentin

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses      Malen und Zeichnen im Fennpfuhl**

### Beschreibung des Kurses

Wir malen im Landschafts-park.

Dort gibt es viele Motive, die man zeichnen kann:

- Bäume
- Schafe
- Blumen
- Himmel

Wir malen mit Pastell-kreide auf Farb-karton.

Die Kurs-leitung Frau Rische hilft gerne bei Fragen.

Sie müssen nichts mitbringen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.03-004F



Termin für den Kurs  
11. Juni 2025 und 18. Juni 2025  
Mittwoch von 13 Uhr bis 15:15 Uhr



Ort  
VHS Lichtenberg,  
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin



Kursleitung  
Anke Rische

7 Teilnehmende



Kosten  
erm. 5,10 €/ 7,20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)





**Titel des Kurses      Wir gehen in die Alte Nationalgalerie**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen wir die Alte Nationalgalerie kennen.

Tag 1: Wir besuchen die Ausstellung.  
Es gibt eine Führung in Einfacher Sprache.

Tag 2: Wir sind selbst kreativ im Kunstatelier.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit!

*Bildungszeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.03-005F



Termin für den Kurs  
12. Juni 2025 und 13. Juni 2025  
Donnerstag und Freitag von 9 Uhr bis 13:30 Uhr



Ort  
Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH am EDKE,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin, 2. Etage, Raum 6



Kursleitung  
Giselind Hardwig und Henrike Büscher      7 Teilnehmende



Kosten  
Entgeltfrei. Bitte zahlen Sie 15 € an die Dozenten.

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 65 979  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)








**Titel des Kurses      Malen und Gestalten von sommerlichen Motiven**

### Beschreibung des Kurses

Wir greifen die vorsommerliche Stimmung auf.  
 Wir malen und gestalten ein Bild mit sommerlichen Motiven.  
 Sie können aus verschiedenen Vorlagen und Ideen wählen.  
 Sie können eigene Ideen mitbringen.  
 Die Mal-technik kann frei gewählt werden.  
 Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Lappen und  
 Mal-grund (Pappe, fester Zeichen-karton oder eine kleine Lein-wand).  
 Wenn Sie mögen auch farbiges Papier, Gold- bzw. Glitzer-papier,  
 Klebe-stift und Schere.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	Li7.03-006F	
	Termin für den Kurs 23. Juni 2025 Montag von 13 Uhr bis 15:15 Uhr	
	Ort VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin, Raum 314 (3. Etage)	
	Kursleitung Anke Rische	6 Teilnehmende
	Kosten 6 €	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
 Fax: 030 - 90 29 65 979  
 E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
 E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Fotografieren mit dem Handy –  
Insekten und Pflanzen im Fokus**






### Beschreibung des Kurses

Wir erkunden die Schönheit und Vielfalt der Natur aus einer neuen Perspektive.  
Wir lernen das Fotografieren und erforschen die Natur.  
Wir lernen, wie wir mit den Kameras in unseren Handys umgehen.  
Wir lernen auch, wie wir die Bilder mit dem Handy bearbeiten können.  
Wir machen die Bilder in der Natur und suchen interessante Motive.  
Wir beobachten Insekten und Pflanzen.  
Wir finden heraus, welche Arten von Insekten und Pflanzen wir entdeckt haben.  
Wir sprechen darüber, wie wir die Insekten und die Pflanzen schützen können.

Bitte bringen Sie Ihr Handy zu dem Kurs mit.  
Für den Kurs bekommen Sie Bildungszeit.

*Bildungszeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	LHB-FS08	
	Termin für den Kurs 16. Juni 2025 und 17. Juni 2025 Montag und Dienstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr	
	Ort Lebenshilfe Bildung, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben	
	Kursleitung Nico Mews	8 Teilnehmende
	Kosten 20 €	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin  
Fax: 030 - 82 99 98 99 52  
E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60  
E-Mail: kontakt@erw-in.de



Titel des Kurses **DJ-Kurs für Einsteiger**

## Beschreibung des Kurses

Dieser Kurs ist für Menschen, die lernen möchten, ein DJ zu sein.

Ein DJ kümmert sich um die Musik bei Veranstaltungen.

Es geht um die Grundlagen und die Techniken, die man braucht.

Wir sprechen über folgende Themen:

- Was gibt es für Musik-stile?
- Zu welcher Veranstaltung passt welche Musik?
- Was ist ein DJ-Mixer?

Gemeinsam stellen wir unsere ersten Musik-geschichten zusammen.

Wir hören unsere Musik an.

Bitte bringen Sie einen Laptop und Kopf-hörer zu dem Kurs mit.

Sie können auch ohne Laptop und Kopf-hörer teilnehmen.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit.

Bildungs-zeit

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS09



Termin für den Kurs

3. April 2025 und 4. April 2025

Donnerstag und Freitag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

Lebenshilfe Bildung,

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung

Anja Maja Hempel

8 Teilnehmende



Kosten

20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

E-Mail: kontakt@erw-in.de



**Titel des Kurses**      **DJ-Kurs für Fortgeschrittene**

## Beschreibung des Kurses

Dieser Kurs ist für Menschen, die schon Erfahrungen haben.

Der Kurs hilft, als DJ bekannter zu werden.

Wo gibt es Musik-veranstaltungen und Musik-orte?

Wie erfährt die Welt, dass wir DJs sind?

Wir entwickeln gemeinsam unsere DJ-Techniken weiter.

Wir arbeiten mit dem DJ-Mixer und probieren vieles aus.

Wenn man als DJ arbeiten möchte, müssen bestimmte Gesetze beachtet werden.

Am Ende des Kurses findet das ERW-IN Sommerfest statt.

Dort können wir uns als DJs ausprobieren.

Wir spielen den Gästen unsere Musik-geschichten vor.

Etwas zum Tanzen oder etwas zum Mitsingen.

Bitte bringen Sie einen Laptop und Kopf-hörer zu dem Kurs mit.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit.

*Bildungs-zeit*

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      LHB-FS10



Termin für den Kurs

3. Juli 2025 und 4. Juli 2025

Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr und Freitag von 13 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort

Haus der Lebenshilfe,  
Dohnagestell 10, 13353 Berlin



Kursleitung

Anja Maja Hempel

8 Teilnehmende



Kosten

20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

kontakt@erw-in.de




**Titel des Kurses**      **Poetry Slam – Schreibe etwas und geh damit auf die Bühne!**

### Beschreibung des Kurses

Schreibst du gerne und möchtest damit auf die Bühne?  
 Dann ist dieser Kurs etwas für dich.  
 Du kannst schreiben, was du willst.  
 Egal, ob lustig oder ernst.  
 Egal, ob Märchen oder Rap.  
 Wir treffen uns zuerst 3 Mal:  
 Du lernst, für die Bühne zu schreiben.  
 Und du lernst, wie man auf einer Bühne auftritt.  
 Danach machen wir einen Wett-bewerb.  
 Das nennt man auch Poetry-Slam.  
 Der Wett-bewerb ist auf einer Poetry-Slam-Bühne.  
 Jeder aus dem Kurs kann auftreten.  
 Wir laden Zuschauer und Zuschauerinnen ein.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	Ohne Kursnummer	
	Termin für den Kurs Kurse: 8. Februar 2025, 8. März 2025, 12. April 2025, immer Samstag von 13 Uhr bis 16 Uhr Wett-bewerb: 16. Mai 2025, Freitag von 18 Uhr bis 20 Uhr	
	Ort Kurse: TÜCHTIG, Oudenarder Straße 16, Haus D06, 13347 Berlin Wett-bewerb: Kulturhaus Spandau, Mauerstraße 6, 13597 Berlin	
	Kursleitung Lars Ruppel	16 Teilnehmende
	Kosten keine Kosten	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

Elke Janssen  
 Telefon: 0176 - 10 17 91 71  
 E-Mail: [elke.janssen@lebenshilfe-berlin.de](mailto:elke.janssen@lebenshilfe-berlin.de)



Information      Elke Janssen, Telefon: 0176 - 10 17 91 71  
 E-Mail: [elke.janssen@lebenshilfe-berlin.de](mailto:elke.janssen@lebenshilfe-berlin.de)



**Titel des Kurses      Fotografieren – ganz einfach**

### Beschreibung des Kurses

Sie lernen das Fotografieren!  
 Haben Sie eine Kamera?  
 Fotografieren Sie lieber mit dem Handy? Egal!  
 Fotos sind schön!  
 Fotografieren macht Spaß!  
 Fotos für Foto-bücher, Facebook, Instagram, E-Mail ... für die Familie.  
 Kinder-fotos, Natur-fotos - Fotos sind überall!  
 So sind unsere Erinnerungen unvergänglich.  
 Wie zeigen Ihnen, wie man schöne Fotos macht.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      (1) Nk-E033a oder (2) Nk-E033b



Termin für den Kurs  
 (1) 7. Januar 2025 bis 8. April 2025 oder  
 (2) 29. April bis 22. Juli 2025  
 Dienstag von 17:30 Uhr bis 19:45 Uhr



Ort  
 Lernhaus Werbellinstraße,  
 Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung  
 Sharon Adler



Kosten  
 5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
 Fax: 030 - 90 23 93 298  
 E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



## Titel des Kurses **Malen und Zeichnen für alle**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs malen, zeichnen und experimentieren Sie mit Farben.  
Zusammen mit den Künstlerinnen Shlomit Lehavi und Dana Engfer.

Der Kurs ist für Personen,

- die es einfach mal ausprobieren möchten
- die Beweglichkeit von Armen und Fingern üben möchten
- ihre Konzentration trainieren möchten
- die Spaß an Farben haben
- und die malen möchten, um sich zu entspannen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E035a oder (2) Nk-E036a



Termin für den Kurs

(1) 8. Januar 2025 bis 11. April 2025 oder  
(2) 28. April 2025 bis 23. Juli 2025  
Mittwoch von 15 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung

Shlomit Lehavi und Dana Engfer



Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 95 32 98

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690

E-Mail: [Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de)





**Titel des Kurses      Lernspass Online für Groß und Klein**



## Beschreibung des Kurses

Wir treffen uns jeden Montag in einer Video-konferenz bei Big-Blue-Button.  
Eltern und Kinder zwischen 3 und 9 Jahren sind eingeladen.  
Wir basteln zusammen und lernen viel dabei.  
Jeden Montag gibt es eine neue Aktion.

Sie brauchen immer: Schere, Kleber, Stifte und Papier.  
Es wird lehr-reich und lustig!

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Nk-E024a



Termin für den Kurs  
6. Januar 2025 bis 11. April 2025 und 28. April 2025 und 21. Juli 2025  
Montag von 16 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
Dieser Kurs findet online über Big-Blue-Button statt.  
Den Zugang bekommen Sie kurz vor dem Kurs-beginn mit einer E-Mail.



Kursleitung  
Silvia Marzall-Hahndorf und Kristin Focali



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
Fax: 030 - 90 23 93 298  
E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



Titel des Kurses **Keramik**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie, mit Ton schöne Dinge zu gestalten.  
Die Kurs-leiterinnen zeigen Ihnen, wie das geht.  
Sie lernen verschiedene Arten zu töpfeln, kennen.  
Jeder arbeitet in seinem Tempo.

Anfänger sind herzlich willkommen.  
25 € Material-kosten pro töpfernde Person  
sind an die Kurs-leiterinnen zu zahlen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Re2428-F oder (2) Re2429-F



Termin für den Kurs  
(1) 26. Februar 2025 bis 9. April 2025 oder  
(2) 30. April 2025 bis 11. Juni 2025  
Mittwoch von 16 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort  
Toulouse-Lautrec-Schule,  
Mirastr. 120-126, 13509 Berlin, Werkraum



Kursleitung  
Kerstin Richter und Margrit Rodehacke 8 Teilnehmende



Kosten  
25 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 44 812  
E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)



Information

Steffen Cyrus, Telefon: 030 - 90 29 44 807  
E-Mail: [steffen.cyrus@reinickendorf.berlin.de](mailto:steffen.cyrus@reinickendorf.berlin.de)



Titel des Kurses **Schmuckdesign**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie Schmuck herzustellen.

Dafür nehmen wir verschiedene Materialien.

Zum Beispiel:

- Glas-perlen
- Holz-perlen
- Leder-bänder

Gemeinsam denken wir uns neue Schmuck-stücke aus.

Und wir machen diese Schmuck-stücke in dem Kurs.

Bitte bringen Sie 5 Euro mit.

Das sind die Kosten für das Material.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp2.386-W oder (2) Sp2.387-W



Termin für den Kurs

10. März 2025 bis 7. April 2025

Montag von 16:45 Uhr bis 18:45 Uhr



Ort

Ev. Johannesstift,  
Schönwalder Allee 26/21 C, 13587 Berlin, Die Macherei



Kursleitung

(1) Frau Kerstin Potzies oder (2) Lena Engelmann 6 Teilnehmende



Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Katja Schubert-Linder, Telefon: 030 - 90 27 95 016

E-Mail: [k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Arbeiten mit Holz**

### Beschreibung des Kurses

Das lernen Sie in diesem Kurs:

- Wie baue ich kleine Möbel?

Zum Beispiel ein Wand-regal.

- Oder wie repariere ich alte Möbel?

Sie können auch andere schöne Dinge für sich machen.

Und Sie können schöne Dinge für andere bauen.

Zum Beispiel:

- ein Vogel-haus
- ein Schlüssel-brett
- einen Bilder-rahmen.

Vielleicht wollen Sie auch etwas anderes bauen?

Wir helfen Ihnen dabei.

Bringen Sie Ihre Ideen mit!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp2.381-W



Termin für den Kurs

6. März 2025 bis 12. Juni 2025

Donnerstag von 17 Uhr bis 19 Uhr



Ort

Ev. Johannesstift,

Schönwalder Allee 26/21 C, 13587 Berlin, Die Macherei



Kursleitung

Hartmut Rau und Peggy Rau

6 Teilnehmende



Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Katja Schubert-Linder, Telefon: 030 - 90 27 95 016

E-Mail: [k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Druckgrafik**

## Beschreibung des Kurses

Wir zeigen Ihnen zuerst verschiedene Druck-techniken.

Zum Beispiel:

- Holz-schnitt
- Linol-schnitt
- Mono-type

Danach zeichnen und malen wir.

Denn wir wollen ein Thema finden  
und unseren ersten Entwurf machen.

Aus dem Entwurf entsteht die Druck-platte.

Danach mischen wir die Druck-farben und wir drucken.

Sie lernen verschiedene Materialien und Druck-techniken kennen.

Drucken ist nicht schwer und es macht Spaß!

Und wir schauen: Was ist am Ende entstanden?

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp2.384-W



Termin für den Kurs  
21. Januar 2025 bis 8. April 2025  
Dienstag von 17 Uhr bis 19 Uhr



Ort  
Ev. Johannesstift,  
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Die Macherei



Kursleitung  
Christian Ulrich

7 Teilnehmende



Kosten  
5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Katja Schubert-Linder, Telefon: 030 - 90 27 95 016

E-Mail: [k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Weben**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie weben.  
 Weben ist ein altes Handwerk.  
 Sie können verschiedene Techniken ausprobieren.  
 Sie lernen, wie man den Webstuhl richtig vorbereitet.  
 Und Sie suchen die Farben für Ihr Werkstück aus.  
 Diese Dinge können Sie im Kurs machen:

- einen Kissenbezug
- eine Tasche
- einen Schal
- einen Gürtel und vieles mehr

Wir arbeiten mit Baumwolle, Leinen und Seide.  
 Es gibt genug Material für alle.  
 Sie können aber auch eigenes Material mitbringen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp2.385-W



Termin für den Kurs  
 11. Februar 2025 bis 18. März 2025  
 Dienstag von 17 Uhr bis 19 Uhr



Ort  
 Ev. Johannesstift,  
 Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Die Macherei



Kursleitung  
 Liisa Hakansson und Alexandra Heimberger 6 Teilnehmende



Kosten  
 4 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 95 001  
 E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Katja Schubert-Linder, Telefon: 030 - 90 27 95 016  
 E-Mail: [k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schubert-linder@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**     **Der Osterhase hat ein Ei verloren**

### Beschreibung des Kurses

Gemeinsam stellen wir mit einfachen Mitteln ein Osterhasen-spiel her.  
Das Spiel wird in der Oster-zeit gerne gespielt.

Das Angebot ist für jeden geeignet. Für Kinder wie für Erwachsene.  
Kinder müssen zusammen mit einer erwachsenen Person kommen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer     Sp7.082-F



Termin für den Kurs  
12. April 2025  
Samstag von 10 Uhr bis 13:45 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 002.1 und Raum 002.2



Kursleitung  
Irene Gebert

12 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Altstadt-Spandau-Rallye**

### Beschreibung des Kurses

Kennen Sie die Altstadt Spandau genau?  
 Wir machen einen Spaziergang in der Altstadt.  
 Wir laufen durch die Straßen  
 und Sie müssen verschiedene Aufgaben lösen.  
 Das ist die Altstadt-Spandau-Rallye.  
 Wir treffen uns zu einem Früh-stück.  
 Dort besprechen wir: Wie soll die Rallye verlaufen?  
 Bitte bringen Sie mit:

- Essen und Trinken für das Früh-stück
- Papier und Stift
- wetter-feste Kleidung
- gute Laune

Alle sind willkommen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp7.084-S



Termin für den Kurs  
 19. Juli 2025  
 Samstag von 10 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort  
 VHS Spandau,  
 Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kursleitung  
 Irene Gebert

10 Teilnehmende



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 95 001  
 E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
 E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)





**Titel des Kurses      Augen, Nase, Mund – Gesichter malen inklusiv**

## Beschreibung des Kurses

Wir erfahren, wie ein Porträt gezeichnet wird.  
 Das ist ein Bild von einem Menschen oder einem anderen Lebewesen.  
 Die Kurs-leiterin bringt dafür Material zum Anschauen mit.  
 Wir malen Gesichter mit Augen, Nase und Mund.  
 Dann setzen wir sie neu zusammen.  
 Als Farben verwenden wir Acryl-farben und Ölpastell-kreiden.  
 Wir lernen, wie man damit umgeht und probieren Verschiedenes aus.  
 Wir lassen auch den Zufall mitspielen.  
 Ein Porträt kann vieles sein.  
 So entstehen fantastische Gesichter.  
 Man muss nicht erkennen können, wer es ist.

Für Papier und Farbe bezahlen wir am ersten Kurs-tag 5 €.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS260.281F



Termin für den Kurs  
 22. März 2025 und 23. März 2025  
 Samstag und Sonntag von 14 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
 VHS Tempelhof-Schöneberg,  
 Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum U07 (Kunstraum)



Kursleitung  
 Petra Schröck

8 Teilnehmende



Kosten  
 11,56 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 78 944  
 E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Christamaria Kugge, Telefon: 030 - 90 27 73 520  
 E-Mail: c.kugge@ba-ts.berlin.de








**Titel des Kurses**     **Ich nähe in aller Ruhe**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie das Nähen mit der Nähmaschine kennen.  
Zuerst üben Sie mit einem Probe-stoff.  
Dann nähen Sie etwas Einfaches für den Alltag.  
Zum Beispiel einen Kissen-bezug.  
Oder ein Duft-säckchen.  
Oder Sie machen einfache Reparaturen an Ihrer Kleidung.

Den Stoff zum Nähen bringen Sie selber mit.  
Oder Sie bekommen ihn im Kurs.  
Dann zahlen Sie einen Material-preis von 5 € bis 10 €.  
Kleidung, die Sie reparieren möchten, haben Sie vorher gewaschen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	TS290.151F	
	Termin für den Kurs 10. Mai 2025 und 11. Mai 2025 und 24. Mai 2025 und 25. Mai 2025 Samstag und Sonntag von 12 Uhr bis 16:15 Uhr	
	Ort VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 116	
	Kursleitung Bettina von Hartmann	6 Teilnehmende
	Kosten 25,18 €	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 78 944  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Christamaria Kugge, Telefon: 030 - 90 27 73 520  
E-Mail: c.kugge@ba-ts.berlin.de



UNABHÄNGIGE KOMMISSION  
ZUR AUFARBEITUNG  
SEXUELLEN KINDESMISSBRAUCHS

## HABEN SIE SEXUELLEN KINDES-MISSBRAUCH ERLEBT? SIE KÖNNEN UNS DAVON BERICHTEN.

Sexueller Kindes-Missbrauch ist ein großes Problem in Deutschland. Menschen mit Lern-Schwierigkeiten passiert das besonders oft, zum Beispiel in Wohn-Einrichtungen oder in der Familie.

Ihre Erfahrungen und Forderungen sind wichtig.  
Wir wollen sie hören.

### Haben Sie in Ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Kindes-Missbrauch erlebt?

Sie können der Aufarbeitungs-Kommission davon berichten.

So ein Bericht heißt **Anhörung**.

Sie erzählen 2 von unseren Mitgliedern, was Ihnen passiert ist.

### Das ist die Aufarbeitungs-Kommission:

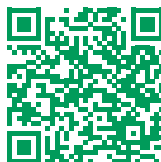


Melden Sie sich bei uns!

 **Telefon-Nummer: 0800 40 300 40**

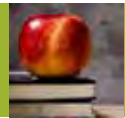
 **E-Mail: [kontakt@aufarbeitungskommission.de](mailto:kontakt@aufarbeitungskommission.de)**

 **Zu unserer Internet-Seite:**



# Gesundheit





Titel des Kurses **Alles im Gleichgewicht**

### Beschreibung des Kurses

Das ist ein Sport-kurs mit Spaß an der Bewegung.  
Wir trainieren das Gleich-gewicht und unseren Körper.  
Macht mit und seid dabei.

Bitte bringt Sport-kleidung, ein Hand-tuch und etwas zu trinken mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.04-001F



#### Termin für den Kurs

6. Januar 2025 und 3. Februar 2025 und 3. März 2025  
und 7. April 2025 und 5. Mai 2025 und 2. Juni 2025  
Montag von 16 Uhr bis 17 Uhr



#### Ort

Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH am EDKE,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin, 2. Etage, Raum 9



#### Kursleitung

Steffen Horatschke

10 Teilnehmende



#### Kosten

Entgeltfrei. Bitte zahlen Sie 2 € Materialkosten an den Dozenten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



## Titel des Kurses **Kreatives Entspannen**

### Beschreibung des Kurses

Bei Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen hilft Entspannung.  
Entspannung kann man schnell und einfach lernen.  
Es werden viele Techniken angewendet.  
Zum Beispiel in Gedanken auf Reisen gehen (Traumreise).  
Oder Entspannen durch Atemübungen.  
Sie wählen, was Ihnen am besten gefällt.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit.

Bildungszeit

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.04-002F



#### Termin für den Kurs

9. Januar 2025 und 6. Februar 2025 und 6. März 2025  
und 3. April 2025 und 8. Mai 2025 und 5. Juni 2025  
Donnerstag von 10 Uhr bis 11 Uhr



#### Ort

Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH am EDKE,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin, 2. Etage, Raum 2



#### Kursleitung

Cornelia Hindermann

10 Teilnehmende



#### Kosten

Entgeltfrei. Bitte zahlen Sie 1 € Materialkosten an die Dozentin

### Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

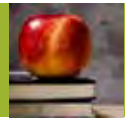
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses      Yoga Inklusiv – Alles in Deinem Tempo**

## Beschreibung des Kurses

Das ist ein Kurs für alle Frauen, die Yoga ausprobieren wollen.  
Der Kurs richtet sich nach Ihren den Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Die Übungen beinhalten:

- Körper-haltungen
- Atem-techniken
- Entspannung

Mit den einzelnen Übungen kräftigen wir unsere Körper-mitte.  
Wir arbeiten mit Elementen aus dem trauma-sensiblen Yoga.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.04-003F



Termin für den Kurs  
17. Februar 2025 bis 16. Juni 2025  
Montag von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort  
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,  
Paul-Junius-Str. 64a, 10365 Berlin, Bewegungsraum



Kursleitung  
Nancy Horn

6 Teilnehmende



Kosten  
13 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)








**Titel des Kurses    Interkultureller Kochabend**

### Beschreibung des Kurses

Wir kochen gemeinsam.  
Gemeinsam essen und gemeinsam genießen!  
Sie kochen Gerichte aus verschiedenen Ländern.  
Wir entscheiden gemeinsam, was wir beim nächsten Mal kochen.

Koch-wünsche können Sie vorher anmelden.  
Schreiben Sie eine E-Mail an: [cassetticlaudio@t-online.de](mailto:cassetticlaudio@t-online.de)

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	Li7.04-005H	
	Termin für den Kurs 28. Februar 2025 und 28. März 2025 und 11. April 2025 und 23. Mai 2025 und 27. Juni 2025 und 25. Juli 2025 Freitag von 16 Uhr bis 19 Uhr	
	Ort Küche im Untergeschoss des Bunten Hauses, Möllendorfstr. 68, 10367 Berlin	
	Kursleitung Claudio Cassetti	5 Teilnehmende
	Kosten pro Termin 5 € für Zutaten und Getränke, vor Kursbeginn 3 € in der VHS	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de) oder [cassetticlaudio@t-online.de](mailto:cassetticlaudio@t-online.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)





Titel des Kurses **Gesund!**

## Beschreibung des Kurses

Wie können Sie gesund leben?

Das geht ganz einfach.

Wir lernen etwas über:

- Gesundheit
- Ernährung
- Sport
- unser Herz
- Stress

In diesem Kurs wird viel gespielt, gelacht, gemalt und genascht.

Wir freuen uns auf Sie!

*Bildungszeit*

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.04-004F



Termin für den Kurs

24. Februar 2025 bis 27. Februar 2025

Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 13:30 Uhr



Ort

Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH am EDKE,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin, 2. Etage, Raum 3



Kursleitung

Claudia Gips und Steffen Horatschke

10 Teilnehmende



Kosten

Entgeltfrei. Bitte zahlen Sie vor Ort 8 € Materialkosten an die Dozenten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Fax: 030 - 90 29 65 979

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975

E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Titel des Kurses **Du bist, was du isst!**

## Beschreibung des Kurses

Gesunde Ernährung ist wichtig für ein gutes und langes Leben.

In dem Kurs lernen wir, was gesundes Essen und Trinken ist.

Freut euch auf:

Wie reist das Essen durch unseren Körper?

- Das schauen wir uns an.

Wie viele Stücke Würfel-zucker stecken in Lebens-mitteln?

- Dazu machen wir ein Spiel.

Was heißt achtsam zu kauen?

- Wir probieren das aus.

Was hat Bewegung mit Ernährung zu tun?

- Wir machen viele Übungen dazu.

Bildungs-zeit

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs-zeit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS06



Termin für den Kurs

12. März 2025

Mittwoch von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

Lebenshilfe Bildung,

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung

Reni Golpe

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

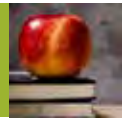
E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

E-Mail: kontakt@erw-in.de



**Titel des Kurses      Leichte Bewegung für Nacken und Rücken**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs können Sie lernen, gut und sicher auf beiden Beinen zu stehen. Dann sind Sie in Ihrem Gleichgewicht.

Dazu zeige ich Ihnen Übungen nach der „Feldenkrais-Methode“.

Gemeinsam machen wir die Übungen auf dem Boden auf einer Matte oder im Sitzen oder im Stehen.

Vor allem wird der Nacken und der Rücken entspannt.

Dann können Sie sich leichter drehen und laufen.

Die Entspannung zeigt auch, wie es sich mit weniger Stress anfühlen kann.

Wir machen viel in der Gruppe und lernen uns dabei kennen.

Bitte bringen Sie sich warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit.

*Bildungszeit*

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      LHB-FS05



Termin für den Kurs

3. März 2025 und 4. März 2025

Montag und Dienstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

Lebenshilfe Bildung,

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung

Ilse Furian

8 Teilnehmende



Kosten

20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Fax: 030 - 82 99 98 99 52

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60

E-Mail: kontakt@erw-in.de



**Titel des Kurses**      **Gesund und günstig kochen –  
und nebenbei Deutsch lernen**

### Beschreibung des Kurses

Wir kochen zusammen gesunde Mahlzeiten für wenig Geld.  
Wir sprechen dabei Deutsch mit anderen, die neu in Berlin sind.  
Wir kochen, essen und genießen gemeinsam  
italienisch, deutsch, berlinerisch, syrisch oder afghanisch.  
Wir sprechen und lernen Deutsch und erzählen uns Geschichten.  
Lernen Sie dabei neue Menschen kennen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.04-006F



Termin für den Kurs  
19. März 2025 bis 2. April 2025  
Mittwoch von 16 Uhr bis 19 Uhr



Ort  
VHS Lichtenberg,  
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin, Küche Raum 018a



Kursleitung  
Claudio Cassetti

10 Teilnehmende



Kosten  
pro Termin 5 € für Zutaten und Getränke, vor Kursbeginn 3 € in der VHS

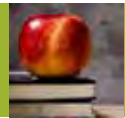
Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 65 979  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Titel des Kurses **Kochen – lecker und gesund**

## Beschreibung des Kurses

Diesen Kurs bietet die Lebenshilfe Bildung zusammen mit Special Olympics Deutschland an.  
 Gesundes Essen schmeckt nicht?  
 Gesundes Essen ist schwer zu kochen?  
 Für gesundes Essen braucht man teure Zutaten?  
 Wir zeigen Ihnen, dass es anders geht!  
 Erst gehen wir gemeinsam einkaufen.  
 Dann kochen wir gemeinsam.  
 Es wird richtig gut schmecken und gesund sein.  
 Lassen Sie sich überraschen!

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungszeit!

Bildungszeit

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS02



Termin für den Kurs  
 20. Januar 2025  
 Montag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
 Kurt-Löwenstein-Haus,  
 Karlsgartenstr. 6, 12049 Berlin, R. 211 Küche



Kursleitung  
 Gesche Liebert und Ernesto Negrin

10 Teilnehmende



Kosten  
 5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin  
 Fax: 030 - 82 99 98 99 52  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Lea Schüler, Telefon: 0151 - 40 63 40 60  
 kontakt@erw-in.de



## Titel des Kurses **Wald mit allen Sinnen erleben – Outdoor**

### Beschreibung des Kurses

Im Wald können Sie sich entspannen.

Sie bekommen neue Energie.

Und Sie bekommen wieder Kraft und Mut.

Das ist gut für die Gesundheit.

Wir machen Übungen im Wald.

Wir üben zum Beispiel:

- achtsam sein
- atmen
- bewegen
- zur Ruhe kommen

So kommen wir bei uns selbst an.

Und wir verbinden uns mit der Natur.

Bei Unterstützungsbedarf bitte eine weitere Person nach Absprache mit anmelden.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp3.154-W oder (2) Sp3.155-F oder (3) Sp3.156-S



Termin für den Kurs

(1) 12. April 2025 oder (2) 10. Mai 2025 oder (3) 14. Juni 2025  
Samstag von 14 Uhr bis 16 Uhr



Ort

Treffpunkt: auf dem Parkplatz vom  
Wildgehege/Schönwalder Allee, Bushaltestelle Johannesstift



Kursleitung

Sabine Goy

6 Teilnehmende



Kosten

3 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

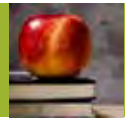
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**     **Yoga in eigenem Tempo**

### Beschreibung des Kurses

Yoga ist gut für Bewegung und Entspannung.  
Und Yoga beachtet die Grenzen von Körper und Geist.  
Probieren Sie es aus!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.  
Achtung: Die Toilette ist nicht barriere-frei.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**     (1) Sp3.300-W oder (2) Sp3.301-F



**Termin für den Kurs**  
(1) 8. Januar 2025 bis 26. März 2025 oder  
(2) 30. April 2025 bis 2. Juli 2025  
Mittwoch von 17 Uhr bis 18:30 Uhr



**Ort**  
VHS-Spandau,  
Eiswerderstr. 7, 13585 Berlin, Raum 3



**Kursleitung**  
Bettina Schwarz

9 Teilnehmende



**Kosten**  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005  
E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Yoga in eigenem Tempo**

### Beschreibung des Kurses

Yoga ist gut für Bewegung und Ent-spannung.

Probieren Sie es aus!

Und Yoga beachtet die Grenzen von Körper und Geist.

Das brauchen Sie im Kurs:

- bequeme Kleidung
- warme Socken

Achtung: Die Toilette ist nicht barriere-frei.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp3.302-W oder (2) Sp3.303-F



Termin für den Kurs

(1) 9. Januar 2025 bis 3. April 2025 oder

(2) 22. Mai 2025 bis 17. Juli 2025

Donnerstag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort

VHS-Spandau,  
Eiswerderstr. 7, 13585 Berlin, Raum 3



Kursleitung

Sylvia Mätzing

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)

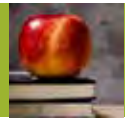


Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)





## Titel des Kurses **Rücken-fit – Dehnung und Entspannung**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs machen wir Übungen für den Rücken.

Wir dehnen alle Muskeln.

Das hilft gegen Schmerzen und Verspannungen.

Danach entspannen wir uns.

So fühlen Sie sich gut

und gehen ausgeruht in den Abend.

Bitte bringen Sie mit:

- bequeme Sport-sachen
- leichte Turn-schuhe
- ein Hand-tuch

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp3.424-W oder (2) Sp3.425-F



Termin für den Kurs

(1) 9. Januar 2025 bis 27. März 2025 oder

(2) 15. Mai 2025 bis 24. Juli 2025

Donnerstag von 17:25 Uhr bis 18:25 Uhr



Ort

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 002



Kursleitung

Derya Küçük-Karasan

9 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

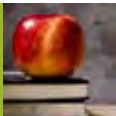
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Body Fit Circle**

### Beschreibung des Kurses

Machen Sie mit bei unserem Kreis-training.

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Wir machen verschiedene Übungen im Kreis.

Jede Übung dauert gleich lang.

Wir trainieren mit Musik, die Spaß macht.

Bitte bringen Sie mit:

- bequeme Sport-sachen
- leichte Turn-schuhe
- ein Hand-tuch

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp3.700-W oder (2) Sp3.701-F



Termin für den Kurs

(1) 9. Januar 2025 bis 27. März 2025 oder

(2) 15. Mai 2025 bis 24. Juli 2025

Donnerstag von 18:35 Uhr bis 19:35 Uhr



Ort

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 002



Kursleitung

Derya Küçük-Karasan

9 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

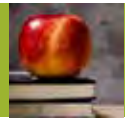
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Fitness mit Volkstänzen aus aller Welt**

### Beschreibung des Kurses

Zuerst machen wir leichte Gymnastik.  
 Damit wärmen wir uns auf  
 und trainieren Herz und Kreislauf.  
 Danach lernen wir Tänze aus verschiedenen Ländern kennen.  
 Wir erleben besondere Momente.  
 Denn wir tanzen alle zusammen.  
 Es ist egal wie fit Sie sind.  
 Die Freude am gemeinsamen Tanzen ist das Wichtigste.

Bitte bringen Sie mit:

- bequeme Sport-sachen
- leichte Turn-schuhe
- ein Hand-tuch

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp3.730-W oder (2) Sp3.731-F



Termin für den Kurs

(1) 9. Januar 2025 bis 27. März 2025

(2) 15. Mai 2025 bis 24. Juli 2025

Donnerstag von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
 Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 002



Kursleitung

Derya Küçük-Karasan

9 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses    Mittelmeerküche – einfach und lecker**

### Beschreibung des Kurses

Sie wollen kochen lernen?

Dann kommen Sie in diesen Koch-kurs.

Wir kochen Gerichte für den Alltag.

Und Sie lernen die Gerichte von den Mittel-meer-ländern kennen.

Diese Länder sind zum Beispiel:

- Spanien
- Italien
- Griechenland

Wir machen Soßen, Salate und Gemüse-gerichte.

Am Ende essen wir zusammen.

Bitte bringen Sie einen kleinen Behälter, Geschirr-handtücher, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    Sp3.115-S



Termin für den Kurs

13. Juli 2025

Sonntag von 12 Uhr bis 16:45 Uhr



Ort

Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH,  
Kramnitzer Weg 83-87, 14089 Berlin

Eingang Nottepfad, Küche/Haus C, Raum C111



Kursleitung

Brigitte Karbe

8 Teilnehmende



Kosten

20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

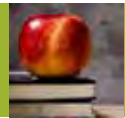
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Kochen mit Linsen, Bohnen und Erbsen**

### Beschreibung des Kurses

Hülsenfrüchte sind gesund.

Hülsenfrüchte sind zum Beispiel:

- Mungbohnen
- Kichererbsen
- rote Linsen

Und Hülsenfrüchte sind sehr lecker.

Das werden Sie in unserem Kurs merken.

Denn wir kochen mit Hülsenfrüchten.

Wir kochen im Kurs zum Beispiel:

- Pfannkuchen
- eine Suppe
- verschiedene Salate
- ein Dessert

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp3.123-S



Termin für den Kurs

14. Juni 2025

Samstag von 14:30 Uhr bis 19 Uhr



Ort

Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH,  
Kramnitzer Weg 83-87, 14089 Berlin,  
Eingang Nottepfad, Küche/Haus C/Raum C111



Kursleitung

Brigitte Karbe

8 Teilnehmende



Kosten

15 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Ravioli einfach selbst gemacht –  
Schritt für Schritt erklärt**

### Beschreibung des Kurses

Nudeln machen glücklich. Sie werden vegan hergestellt.  
Nudelholz, Nudelmaschine und Ausstecher werden benutzt.  
Der Nudelteig wird geknetet, gerollt und gefüllt.  
Feines Gemüse und frische Kräuter (Wildkräuter) werden zubereitet.  
Für einen tollen Geschmack.  
Wirkung und Anwendung der Wildkräuter werden erklärt.  
Pesto wird aus Wildkräutern hergestellt. Die Ravioli damit gefüllt.  
Zum Schluss gibt es Dessert. – Sehr lecker.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Sp3.124-S



Termin für den Kurs  
5. Juli 2025  
Samstag von 15 Uhr bis 19:45 Uhr



Ort  
Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH,  
Kramnitzter Weg 83-87, 14089 Berlin,  
Eingang Nottepfad, Küche / Haus C, Raum C111



Kursleitung  
Brigitte Karbe

8 Teilnehmende



Kosten  
20 €

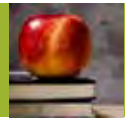
Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005  
E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **ENERGY DANCE® –  
Stress abbauen mit Musik und Bewegung**

### Beschreibung des Kurses

Sie lieben Musik und bewegen sich gern?  
Dann ist ENERGY DANCE® genau richtig für Sie.  
Sie müssen keine Schritte lernen.  
Sie müssen keinen Takt zählen.  
Sie können sich bewegen wie es Ihnen gefällt.  
Sie bewegen sich in der Gruppe und haben Spaß.  
Dabei bekommen Sie den Kopf frei.  
Die Bewegungen helfen gegen Stress.  
Sie bekommen mehr Energie.  
Sie tun etwas für Ihr Herz und stärken das Immun-system.  
Sie spüren Ihren Körper besser.  
Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!  
Bitte bringen Sie bequeme Sport-sachen mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Sp3.750-W



Termin für den Kurs  
15. März 2025 bis 22. März 2025  
Samstag von 14 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
Lebenshilfe – TagesCenter,  
Schönwalder Str. 11, 13585 Berlin



Kursleitung  
Birgit Schumacher

6 Teilnehmende



Kosten  
3 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005  
E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Nordic Walking – Gehen in der Natur**

### Beschreibung des Kurses

Wir machen zusammen Nordic Walking.

Das heißt, wir gehen draußen in der Natur.

Sie werden merken, dass Gehen gut für Ihren Körper ist.

Wir erklären Ihnen,

warum Nordic Walking gut für die Gesundheit ist.

Und wir zeigen Ihnen:

- wie Sie den Körper halten beim Gehen
- wie Sie die Stöcke halten beim Gehen

Vielleicht machen Sie am Anfang Fehler.

Dann helfen wir Ihnen.

Wir dehnen uns am Ende von jedem Treffen.

Bitte bringen Sie Lauf-schuhe und ein Getränk mit.

Bitte tragen Sie bequeme Sport-kleidung und denken an Schutz-kleidung bei Regen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp3.800-W



Termin für den Kurs

16. Januar 2025 bis 27. Februar 2025

Donnerstag von 14 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

Treff-punkt: Wildschwein-gehege/  
Schönwalder Allee, Nahe Bushalte-stelle Johannesstift



Kursleitung

Sabine Goy

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: [m.linke@ba-spandau.berlin.de](mailto:m.linke@ba-spandau.berlin.de)





**Titel des Kurses      18 Bewegungen des Tai Ji Qi Gong**

### Beschreibung des Kurses

Zu Beginn gibt es Übungen zum Aufwärmen.  
Wir lernen gemeinsam 18 Bewegungen des Tai Ji Qi Gong.  
Tai Ji Qi Gong ist eine Technik zum Entspannen aus Asien.  
Die Übungen sind einfach und leicht zu lernen.  
Die Übungen fördern die Gesundheit und das Wohl-befinden.  
Wir üben im Stehen und im Sitzen.  
Manchmal üben wir mit Musik.

Bitte bequeme Kleider, weiche Schuhe oder dicke Socken mitbringen.  
Bitte etwas zu trinken mitbringen.  
Bitte ein Hand-tuch und eine Matte mitbringen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      (1) SZ320-356 oder (2) SZ320-358



Termin für den Kurs  
(1) 9. Januar 2025 bis 3. April 2025 oder  
(2) 15. Mai 2025 bis 17. Juli 2025  
Donnerstag von 9 Uhr bis 10:30 Uhr



Ort  
Sporthalle Onkel-Tom,  
Onkel-Tom-Str. 58, 14163 Berlin, Gymnastikraum



Kursleitung  
F-Julian Heydecker

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
Telefon: 030 - 90 29 96 156  
E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206  
E-Mail: [becker@vhssz.de](mailto:becker@vhssz.de)








## Titel des Kurses **Meditation**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs erfahren wir, wie wir achtsam mit uns umgehen.  
 Sie lernen Techniken, um zur Ruhe zu kommen.  
 Wir üben verschiedene Meditations-techniken.  
 Zum Beispiel das stille Sitzen, die Geh-meditation,  
 Körper-wahrnehmungs-übungen und Atem-meditation.  
 Wir tauschen uns über Meditation im Alltag aus.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Hand-tuch,  
 eine Matte und wenn Sie wollen, eine Decke mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	(1) SZ320-410 oder (2) SZ320-412	
	Termin für den Kurs (1) 9. Januar 2025 bis 3. April 2025 oder (2) 15. Mai 2025 bis 17. Juli 2025 Donnerstag von 11:15 Uhr bis 12:30 Uhr	
	Ort VHS Steglitz-Zehlendorf, Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin, Säulenhalle	
	Kursleitung Bettina Schwarz	8 Teilnehmende
	Kosten 10 €	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
 Telefon: 030 - 90 29 96 156  
 E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206  
 E-Mail: [becker@vhssz.de](mailto:becker@vhssz.de)



**Titel des Kurses**      **Yoga in Deinem Tempo**

## Beschreibung des Kurses

Sie suchen Entspannung?

Sie möchten sich bewegen?

Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet!

Es gibt kein starres Ziel oder Leistungsdruck.

Jede Person macht die Übungen im eigenen Tempo.

Die Übungen beinhalten Körperhaltung, Atemtechnik und Meditation.

Sie kommen zur Ruhe.

Beweglichkeit und Konzentration werden gestärkt.

Das Immunsystem wird aktiviert.

Die Übungen sind einfach.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke sowie ein Handtuch und eine Matte mit.

## Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**      (1) SZ320-598 oder (2) SZ320-600



**Termin für den Kurs**

(1) 9. Januar 2025 bis 4. April 2025 oder

(2) 15. Mai 2025 bis 17. Juli 2025

Donnerstag von 12:45 Uhr bis 14:15 Uhr



**Ort**

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin, Säulenhalle



**Kursleitung**

Bettina Schwarz

8 Teilnehmende



**Kosten**

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206

E-Mail: [becker@vhssz.de](mailto:becker@vhssz.de)



**Titel des Kurses**      **Gymnastik – Meditation –  
Entspannung: Alles, was uns gut tut**

### Beschreibung des Kurses

Zuerst bewegen wir uns etwas schneller.  
Damit trainieren wir Herz und Kreislauf.  
Im Gymnastik-teil dehnen und strecken wir uns zu Musik.  
Wir stärken die Rücken-muskeln und die Bauch-muskeln.  
Dazu machen wir Übungen am Boden.  
Dann machen wir Übungen aus dem Yoga.  
Wir meditieren in der Stille im Sitzen.  
Am Ende der Stunde legen wir uns für die Entspannungs-übung hin.

Bitte weiche Schuhe und etwas Warmes zum Überziehen mitbringen.  
Bitte bringen Sie auch ein Hand-tuch und eine Matte mit.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**      (1) SZ340-544 oder (2) SZ340-546



**Termin für den Kurs**  
(1) 9. Januar 2025 bis 4. April 2025 oder  
(2) 15. Mai 2025 bis 17. Juli 2025  
Donnerstag von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr



**Ort**  
Stadtteilbibliothek Lankwitz,  
Bruchwitzstr. 37, 12247 Berlin, Yogaraum (1.OG)



**Kursleitung**  
Susanne Mannheim

8 Teilnehmende



**Kosten**  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
Telefon: 030 - 90 29 96 156  
E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206  
E-Mail: [becker@vhssz.de](mailto:becker@vhssz.de)



Titel des Kurses **Yoga tut gut**

## Beschreibung des Kurses

Yoga tut gut und macht Spaß.  
 Es stärkt unsere Gesundheit.  
 Jede und jeder kann es lernen.  
 Wir bewegen uns achtsam.  
 Wir dehnen den ganzen Körper.  
 Zum Schluss liegen wir auf der Yoga-matte und machen eine Traum-reise.  
 Mit neuer Energie gehen wir nach Hause.

Ihre Assistenz kann kosten-frei teilnehmen.  
 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS301.320F



Termin für den Kurs  
 17. Januar 2025 bis 16. Mai 2025  
 Freitag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
 VHS Tempelhof-Schöneberg,  
 Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 321



Kursleitung  
 Sigrid Borgmann

10 Teilnehmende



Kosten  
 43,30 €, ermäßigt 23,15 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 78 944  
 E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534  
 E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses**      **Gemeinsam kochen und essen im  
Lichtenrader Revier**

### Beschreibung des Kurses

Beim Essen kommen die Menschen gerne zusammen.  
Hier kann man sich kennenlernen.  
Dieser Kurs geht über zwei Tage.  
Wir kochen gemeinsam lecker und gesund.  
Dazu nutzen wir frische Zutaten.  
Die Rezepte können Sie Zuhause nachkochen.  
Zum Abschluss gestalten wir ein gemeinsames Essen.  
Dazu möchten wir Leute aus dem Lichtenrader Revier einladen.  
Wir schmücken den Tisch und genießen das Essen.  
Guten Appetit!

Der Kurs wird in Kooperation mit der WAJEKAMA-Stiftung angeboten.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS703.410F



Termin für den Kurs  
21. März 2025, Freitag von 14 Uhr bis 19:30 Uhr und  
22. März 2025, Samstag von 11:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
Lehrküche VHS Tempelhof Schöneberg,  
Steinstr. 41, 12307 Berlin



Kursleitung  
Kay Ivers



Kosten  
15 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Fax: 030 - 82 99 98 99 52  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534  
E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de

# Sprachen










**Titel des Kurses    Englisch in leichter Sprache – am Abend**

### Beschreibung des Kurses

Sie haben schon etwas Englisch gelernt?  
 Sie können schon einfache Sätze bilden?  
 Dann sind Sie hier richtig.  
 Wir werden viele neue Wörter lernen.  
 Wir werden über verschiedene Themen sprechen.  
 Wir üben bekannte Situationen aus dem Alltag.

In diesen Kurs können Sie auch kommen,  
 wenn Sie nicht lesen und schreiben können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	(1) Mi406-010F oder (2) Mi406-020S	
	Termin für den Kurs (1) 9. Januar 2025 bis 20. März 2025 oder (2) 15. Mai 2025 bis 17. Juli 2025 Donnerstag von 17:15 Uhr bis 19:15 Uhr	
	Ort VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 2.02	
	Kursleitung Adrian Gormley	12 Teilnehmende
	Kosten keine Kosten	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Berlin Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin  
 Fax: 030 - 90 18 37 488  
 E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)



Information

Kenana Gunic-Szmidt, Telefon: 030 - 90 18 37 453  
 E-Mail: [Kenana.Gunic-Szmidt@vhsmitte.de](mailto:Kenana.Gunic-Szmidt@vhsmitte.de)





Titel des Kurses **Englisch für alle – mit Vorkenntnissen**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie Englisch - ganz einfach.

Dieser Kurs ist für Personen,

- die ein wenig Lesen und Schreiben können
- die in ihrem Tempo Englisch lernen möchten
- die schon ein bisschen Englisch können

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E031a oder (2) Nk-E031b



Termin für den Kurs

(1) 6. Januar 2025 bis 7. April 2025 oder  
(2) 28. April 2025 bis 21. Juli 2025  
Montag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung

Adrian Gormley



Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



Titel des Kurses **Englisch für den Schulabschluss**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie Englisch für den Schulabschluss.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende,

- die sich auf den Lehrgang zur Berufsbildungsreife vorbereiten möchten
- die ihren Mittleren Schulabschluss machen möchten

In dem Kurs arbeiten wir mit dem vhs-Lernportal.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E030a oder (2) Nk-E030b



Termin für den Kurs

(1) 10. Januar 2025 bis 11. April 2025 oder  
(2) 2. Mai 2025 bis 18. Juli 2025  
Freitag von 12:30 Uhr bis 15 Uhr



Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung

Adrian Gormley



Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



Titel des Kurses **Englisch für alle – Anfänger:innen**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten gern Englisch sprechen können?  
In diesem Kurs lernen Sie Englisch- ganz einfach.  
Mit uns macht Lernen Spaß!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E029a oder (2) NK-E029b



Termin für den Kurs  
9. Januar 2025 bis 10. April 2025  
Donnerstag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort  
Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung  
Adrian Gormley



Kosten  
5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
Fax: 030 - 90 23 93 298  
E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



Titel des Kurses **Chinesisch – ganz einfach**

### Beschreibung des Kurses

Wir malen und schreiben chinesische Zeichen.  
Wir lernen einfache chinesische Wörter auszusprechen.

Huan yin ni lai - Willkommen!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Nk-E032a oder (2) NK-E032b



Termin für den Kurs  
(1) 7. Januar 2025 bis 8. April 2025 oder  
(2) 30. April 2025 bis 23. Juli 2025  
Dienstag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort  
Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung  
Adrian Gormley



Kosten  
5 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
Fax: 030 - 90 23 93 298  
E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 23 92 433



**Titel des Kurses      Englisch A1**

## Beschreibung des Kurses

Das lernen Sie in dem Kurs:

Ich stelle mich vor.

Ich frage nach dem Weg.

Ich kann einfache Fragen stellen.

Ich kann einfache Fragen verstehen.

Sie lernen auch kurze Gespräche zu führen.

So können Sie sehr bald Englisch miteinander reden!

Sie können nicht lesen und schreiben?

Kommen Sie trotzdem zu uns!

Sie müssen nichts mitbringen.

Das Material für den Kurs bekommen Sie von uns.

Sie brauchen eine Betreuung im Kurs?

Dann sagen Sie uns das bei der Anmeldung.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      (1) Sp5.06-001-W oder (2) Sp5.06-002-F



Termin für den Kurs

(1) 22. Januar 2025 bis 2. April 2025 oder

(2) 30. April 2025 bis 25. Juni 2025

Mittwoch von 16 Uhr bis 17:30 Uhr



Ort

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 103.2



Kursleitung

Heide-Marie Stein

12 Teilnehmende



Kosten

(1) 9 € oder (2) 8,50 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Vanessa Pinn, Telefon: 030 - 90 27 95 013

E-Mail: [v.pinn@ba-spandau.berlin.de](mailto:v.pinn@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Englisch - von Anfang an (1)**

### Beschreibung des Kurses

Sie lernen erste Wörter und Zahlen auf Englisch kennen.

Sie begrüßen andere Menschen.

Sie stellen sich vor.

Sie bestellen Essen.

Es wird langsam gelernt.

Es wird viel wiederholt.

Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen.

Hier üben wir vor allem das Sprechen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ700-012



Termin für den Kurs

8. Januar 2025 bis 2. April 2025

Mittwoch von 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Goethestr. 9/11, 12207 Berlin, Raum 015



Kursleitung

Nancy Huber

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9/11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



Titel des Kurses **Englisch – von Anfang an (2)**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse in Englisch vertiefen.  
 Es wird langsam gelernt und mit vielen Wiederholungen.  
 Hier üben Sie vor allem das Sprechen.  
 Sie bekommen die Unterstützung, die Sie brauchen.  
 Sie müssen nicht so gut schreiben können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ700-014



Termin für den Kurs  
 8. Januar 2025 bis 2. April 2025  
 Mittwoch von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort  
 VHS Steglitz-Zehlendorf,  
 Goethestr. 9-11, 12207 Berlin, Raum 015



Kursleitung  
 Nancy Huber

12 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
 Telefon: 030 - 90 29 96 156  
 E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr) E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



**Titel des Kurses**     **Spanisch für Anfänger – Lernen mit wenig Schrift**

### Beschreibung des Kurses

Spanisch - von Anfang an.

Wir lernen erste Wörter und Zahlen.

Wir begrüßen andere Menschen.

Wir stellen uns vor.

Wir bestellen Essen.

Wir führen einfache Gespräche.

Es wird langsam gelernt und mit vielen Wiederholungen.

Hier üben Sie vor allem das Sprechen.

In diesem Kurs brauchen Sie nur wenige Wörter zu schreiben.

Sie können sich vor dem Kurs anmelden.

Sie können sich auch im Kurs am ersten Kurs-tag anmelden. Bienvenido!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer     TS490.009F



Termin für den Kurs

12. Februar 2025 bis 30. April 2025

Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort

VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 113



Kursleitung

Dr. Liliana Bordet

12 Teilnehmende



Kosten

9 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Kirsten Althaus, Telefon: 030 - 90 27 73 519

E-Mail: [kirsten.althaus@ba-ts.berlin.de](mailto:kirsten.althaus@ba-ts.berlin.de)





**Titel des Kurses      Englisch für Anfänger 1 – Lernen mit wenig Schrift**

## Beschreibung des Kurses

Englisch - von Anfang an.

Wir lernen erste Wörter und Zahlen.

Wir begrüßen andere Menschen.

Wir stellen uns vor.

Wir bestellen Essen.

Wir führen einfache Gespräche.

Es wird langsam gelernt,

mit vielen Wiederholungen

und individueller Unterstützung.

Hier üben Sie vor allem das Sprechen.

In diesem Kurs brauchen Sie nur wenige Wörter zu schreiben.

Sie können sich vor dem Kurs anmelden.

Sie können sich aber auch im Kurs am ersten Kurs-tag anmelden. Welcome!

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS702.110F



Termin für den Kurs

14. Januar 2025 bis 6. Mai 2025

Dienstag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort

Campus Schöneberger Linse,  
Ella-Barowsky-Str. 62, 10829 Berlin, Raum 213



Kursleitung

Nancy Huber



Kosten

12 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses    Englisch für Anfänger 2 – Lernen mit wenig Schrift**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs können Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse vertiefen.

Es gibt viele Wiederholungen.

Sie lernen kurze Gespräche.

Zum Beispiel, wie man nach dem Weg fragt.

Und sich ein Essen in einer Gaststätte bestellt.

Und zu sagen, wie Sie heißen.

Und Sie lernen die Zahlen.

Hier üben Sie vor allem das Sprechen.

In diesem Kurs brauchen Sie nur wenige Wörter zu schreiben.

Sie können sich vor dem Kurs anmelden.

Sie können sich aber auch im Kurs am ersten Kurstag anmelden. Welcome!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS702.120F



Termin für den Kurs  
14. Januar 2025 bis 6. Mai 2025  
Dienstag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort  
Campus Schöneberger Linse,  
Ella-Barowsky-Str. 62, 10829 Berlin, Raum 213



Kursleitung  
Nancy Huber



Kosten  
12 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de)



**Titel des Kurses    Englisch A1 leicht gemacht**

### Beschreibung des Kurses

Sie haben schon etwas Englisch gelernt?

Sie erweitern Ihren Wort-schatz und üben die Aussprache.

Sie üben einfache, kurze Gespräche für den Alltag.

Sie lernen langsam, mit Spaß und vielen Wiederholungen.

Sie bekommen die Hilfe, die Sie brauchen beim Einstieg in die Sprache.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TK-7100-F



Termin für den Kurs

6. Januar 2025 bis 7. Juli 2025

Montag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr



Ort

VHS Treptow-Köpenick,  
Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin, Alpha-Raum 012



Kursleitung

Peggy Kerstin Ballota

7 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Treptow-Köpenick, Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 74 055

E-Mail: [VHS.TK@ba-tk.berlin.de](mailto:VHS.TK@ba-tk.berlin.de)



Information

Antje Schulze, Telefon: 030 - 90 29 74 072

E-Mail: [antje.schulze@ba-tk.berlin.de](mailto:antje.schulze@ba-tk.berlin.de)

# Arbeit – Beruf – Computer





**Titel des Kurses**      **Was kann man mit dem Computer  
und im Internet machen?**

**Beschreibung des Kurses**

Einen Computer und das Internet zu bedienen, ist gar nicht so schwer!  
Sie lernen, mit dem Computer, dem Internet und E-Mails umzugehen.  
Wir nutzen das Internet zum Lernen sowie für Spaß und Unterhaltung.  
Sie suchen im Kurs Ihre Fragen und Aufgaben gemeinsam aus:

- Wie funktioniert der Computer?
- Wie schreibe ich einen Text?
- Wie kann ich meinen Text schön gestalten?
- Wie funktioniert das Internet?
- Wie schreibe und empfangen ich E-Mails?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie speichere und drucke ich Informationen?
- Wie kann ich etwas herunterladen?
- Wie arbeite ich mit PDF?

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer      Mi500-030F



Termin für den Kurs  
26. Februar 2025 bis 19. März 2025  
Mittwoch von 17 Uhr bis 20 Uhr



Ort  
VHS Mitte,  
Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 305



Kursleitung  
Metin Bulut

7 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmittle.de](mailto:anmeldung@vhsmittle.de)

Es ist keine Barzahlung möglich.



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: [info@vhsmittle.de](mailto:info@vhsmittle.de)



**Titel des Kurses**      **Digitale Werkstatt – Lesen und Schreiben  
üben mit Computer und Smartphone**

### Beschreibung des Kurses

In der digitalen Werkstatt lernen Sie, ein Smartphone oder einen Computer zu benutzen.

Wir zeigen, wie Sie sich sicher im Internet bewegen.

Wir üben zusammen, wie Sie mit dem Smartphone oder Computer besser Lesen und Schreiben lernen können.

Bitte bringen Sie ein Smartphone und ein Ladekabel mit.

Die digitale Werkstatt ist ein offenes Angebot.

Sie müssen nicht zu jedem Termin kommen.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**      (1) Nk-E100a oder (2) Nk-E100b



**Termin für den Kurs**

(1) 7. Januar 2025 bis 10. April 2025 oder

(2) 29. April 2025 bis 22. Juli 2025

Dienstag und Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr



**Ort**

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstraße 77, 12053 Berlin



**Kursleitung**

Beatrix Leingang



**Kosten**

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690

E-Mail: [Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de)



**Titel des Kurses**      **Fit für den Beruf –  
Lesen, Schreiben, Mathe und PC**

### Beschreibung des Kurses

Bei uns können Sie noch mal zur Schule gehen.

Egal, wie alt Sie sind.

Wir bereiten Sie auf einen Schulabschluss oder auf den Beruf vor.

Sie lernen jeden Tag.

Die Fächer sind:

Lesen und Schreiben, Mathe, Berufsvorbereitung, PC/Internet.

Der Lehrgang ist auch für Personen

mit Lese-Recht-schreib-Schwierigkeiten geeignet.

Sie lernen in kleinen Gruppen und ohne Stress.

Wir helfen Ihnen auch beim Kontakt mit Ihrem Job-center.

Sie können jederzeit einsteigen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Nk-E500a



Termin für den Kurs

6. Januar 2025 bis 23. Juli 2025

Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 14:30 Uhr

Freitag von 9 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort

VHS Neukölln,  
Boddinstr. 34, 12053 Berlin



Kursleitung

Team aus Lehrenden und Sozialpädagog:innen



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690 oder

Melanie Eispert, Telefon: 030 - 90 23 92 379



## Titel des Kurses **Job im Griff**

### Beschreibung des Kurses

Bei uns können Sie sich in 6 Monaten auf den Beruf vorbereiten.  
Sie lernen noch mal alles, was man für den Beruf braucht.

Zum Beispiel:

- welcher Beruf zu Ihnen passt
- wie Sie eine Stelle finden können
- wie Sie sich bewerben können
- wie man E-Mails schreibt
- und vieles mehr

Sie üben auch Lesen und Schreiben für den Beruf.

Wir helfen Ihnen beim Kontakt mit Ihrem Job-center.

Sie können jederzeit einsteigen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Nk-L010a



Termin für den Kurs

6. Januar 2025 bis 23. Juli 2025

Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 14:30 Uhr

Freitag von 9 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort

Lernhaus Rix im Werner-Korthaase-Haus,  
Richardstr. 21, 12043 Berlin, 1. Stock



Kursleitung

Lehrerteam und Sozialpädagog:innen



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Frau Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 609 oder

Frau Eispert, Telefon: 030 - 90 23 92 379





## Titel des Kurses **Computer und Internet – Grundlagenkurs**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten etwas am Computer machen?  
 Oder Sie wollen in das Internet gehen?  
 Aber Sie fühlen sich unsicher  
 und wollen in Ihrem eigenen Tempo lernen?  
 Wir lesen im Kurs Texte in einfacher Sprache.  
 So lernen Sie neue Dinge über Computer und Internet.  
 Und Sie können alles am Computer ausprobieren.  
 Sie werden dann sicherer.  
 Wir arbeiten auch mit dem VHS-Lernportal.  
 Deutsch ist nicht Ihre Muttersprache?  
 Sie können noch nicht so gut Deutsch?  
 Das ist egal. Alle sind willkommen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp7.048-W oder (2) Sp7.048-F



Termin für den Kurs  
 (1) 8. Januar 2025 bis 9. April 2025 oder  
 (2) 30. April 2025 bis 23. Juli 2025  
 Mittwoch von 10 Uhr bis 12:30 Uhr



Ort  
 VHS Spandau,  
 Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 204



Kursleitung  
 N. N.

9 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 95 001  
 E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
 E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Einführung in den Computer – Teil 1**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten etwas am Computer machen?  
Das ist nicht schwer!

In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Wie Sie die Maus und die Tastatur benutzen
- Wie Sie Programme öffnen und wieder schließen
- Wie Sie sich Bilder am Computer anschauen können
- Wie Sie den Bildschirm mit einem Hintergrundbild schöner machen
- Wie Sie einen Text schreiben können
- Wie Sie diesen Text schön gestalten können

Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp6.102-F



Termin für den Kurs  
6. Mai 2025  
Dienstag von 15 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 204



Kursleitung  
Peter Dederer

9 Teilnehmende



Kosten  
6,50 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 95 001  
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Einführung in den Computer – Teil 2**

### Beschreibung des Kurses

Sie waren schon im Kurs Einführung in den Computer - Teil 1.

Aber Sie möchten noch mehr am Computer lernen.

Dann kommen Sie in diesem Kurs.

In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Wie Sie einen Text am Computer schreiben
- Wie Sie Fehler in dem Text verbessern
- Wie Sie den Text größer oder kleiner machen
- Wie Sie andere Schriften benutzen
- Wie Sie den Text mit Farben und Rahmen schöner machen
- Wie Sie Bilder in den Text einfügen

Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können.

Und Sie müssen sich mit der Maus und der Tastatur auskennen.

Diese Dinge lernen Sie im Kurs Einführung in den Computer- Teil 1.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp6.103-F



Termin für den Kurs

7. Mai 2025

Mittwoch von 15 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 204



Kursleitung

Peter Dederer

9 Teilnehmende



Kosten

6,50 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Computer an – Schreiben lernen mit Word**

### Beschreibung des Kurses

Wir lernen gemeinsam mit einem Schreib-programm umzugehen.

Das Programm ist einfach zu lernen.

Wir schreiben etwas über uns oder einen Brief.

Wir gestalten und verändern den Text  
und fügen Grafiken oder Bilder ein.

Der Kurs ist Teil einer Wochenend-Kurs-reihe.

Die Kurs-reihe findet an 2 Wochen-enden hintereinander statt.

Die Kurse sind einzeln buchbar.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ500-068a



Termin für den Kurs

22. Februar 2025 und 23. Februar 2025

Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin, Raum 23



Kursleitung

Hatice Sayin

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Christian Steiner, Telefon: 030 - 90 29 92 205

E-Mail: [steiner@vhssz.de](mailto:steiner@vhssz.de)



Titel des Kurses **Meine eigene Homepage –  
Webseiten einfach gestalten**

### Beschreibung des Kurses

Wir lernen gemeinsam, mit einem kostenlosen Programm eine Web-seite zu erstellen.  
Das Programm ist einfach zu lernen.  
Wir schreiben etwas über uns.  
Wir können Fotos und Bilder zeigen, die uns gefallen.  
Zum Beispiel: Von uns, von unserem Hobby oder von Tieren.  
Diese Seite stellen wir dann ins Internet.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ500-070



Termin für den Kurs  
10. Mai 2025 und 11. Mai 2025  
Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin, Raum 23



Kursleitung  
Hatice Sayin

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
Telefon: 030 - 90 29 96 156  
E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Christian Steiner, Telefon: 030 - 90 29 92 205  
E-Mail: [steiner@vhssz.de](mailto:steiner@vhssz.de)



**Titel des Kurses      Umgang mit dem Computer – von Anfang an**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt den Umgang mit dem Computer.

Wir nehmen uns Zeit für Wiederholungen.

Wir fangen am Anfang an.

Wir üben, mit der Maus und der Tastatur umzugehen.

Wir lernen das Öffnen und Schließen eines Programms.

Mit dem Computer schreiben wir kleine Texte und versenden E-Mails.

Außerdem lernen wir das Internet näher kennen.

Wir sehen uns auch das VHS-Lernportal und die vhs.cloud an.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist,  
dass Sie kurze Texte lesen und schreiben können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      SZ700-010



Termin für den Kurs

9. Januar 2025 bis 22. Mai 2025

Donnerstag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14163 Berlin, Raum 21



Kursleitung

Brigitte Katz

6 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9/11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhs.sz.de](mailto:service@vhs.sz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



## Titel des Kurses **Gefahren im Internet**

### Beschreibung des Kurses

Im Internet gibt es viele Möglichkeiten.

Es lauern jedoch auch Gefahren wie zum Beispiel Betrug.  
Der Kurs vermittelt praktisch, wie man sich davor schützt.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Punkten:

- Einkaufen im Netz
- Phishing
- Betrug
- Sicheres Online-banking
- Absicherung des eigenen WLANs
- Verletzung von Urheber-recht im Internet
- Teilen von personen-bezogenen und sensiblen Daten
- Pass-wörter und Schutz von mobilen Endgeräten
- Viren-schutz

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS557.002F



Termin für den Kurs

16. Mai 2025 bis 23. Mai 2025

Freitag von 16:30 Uhr bis 20:45 Uhr



Ort

VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 219, PC-Raum



Kursleitung

Axel Lauer



Kosten

10,50 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Henriette Jeggle, Telefon: 030 - 90 27 73 516

E-Mail: [Henriette.Jeggle@ba-ts.berlin.de](mailto:Henriette.Jeggle@ba-ts.berlin.de)

# Grundbildung







**Titel des Kurses**      **Lesen und Schreiben von Anfang an –  
Grundstufe 1 und 2**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an.  
 Sie ordnen Laute den Buchstaben zu.  
 Sie lesen einfache Wörter und kleine Texte.  
 Sie lernen, diese zu verstehen.  
 Sie lernen Großschreibung und Kleinschreibung.  
 Sie schreiben einfache Sätze.  
 Sie lernen die Einzahl und die Mehrzahl von Wörtern.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.01-001H



Termin für den Kurs  
 10. Februar 2025 bis 14. Juli 2025  
 Montag von 15:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
 Anna-Seghers-Bibliothek,  
 Prerower Platz 2, 13051 Berlin



Kursleitung  
 Svetlana Lyu

8 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
 Fax: 030 - 90 29 65 979  
 E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
 E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses      Deutsche Rechtschreibung für Alltag und Beruf**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausführlich mit der deutschen Rechtschreibung. Wir bauen auf Ihrem vorhandenen Wissen auf und erwerben viele neue Kenntnisse. Wir werden uns insbesondere mit den folgenden Themen auseinandersetzen:

- Die korrekte Zeichensetzung im Satz, mit besonderem Fokus auf die sichere Kommasetzung
- Die korrekte Schreibung von getrennten und zusammengesetzten Wörtern
- Die korrekte Groß- und Kleinschreibung von Wörtern

Sie können gerne Briefe oder E-Mails mitbringen, die Sie im Kurs bearbeiten möchten. Zusätzliches Übungsmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Sie müssen ein Sprachniveau von mindestens der Stufe B1 haben.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Li7.01-002F



Termin für den Kurs  
11. März 2025 bis 17. Juni 2025  
Dienstag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr



Ort  
VHS Lichtenberg,  
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin



Kursleitung  
Dörte Hasselberg

6 Teilnehmende



Kosten  
13 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 65 979  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



Information

Kerstin Fuhrmann, Telefon: 030 - 90 29 65 975  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses    Lesen und Schreiben**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?  
 Sie können schon etwas Lesen und Schreiben?  
 Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!  
 Das Lesen und Schreiben wird erlernt und geübt.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**    (1) Mi607-020F oder (2) Mi607-020S



**Termin für den Kurs**  
 (1) 11. Januar 2025 bis 12. April 2025 oder  
 (2) 10. Mai 2025 bis 12. Juli 2025  
 Samstag von 10 Uhr bis 12:30 Uhr



**Ort**  
 VHS Mitte,  
 Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 3.10



**Kursleitung**  
 Claudia Vaegs

12 Teilnehmende



**Kosten**  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 18 37 474



## Titel des Kurses **Lesen und Schreiben**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?  
 Sie können schon etwas Lesen und Schreiben?  
 Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!  
 Das Lesen und Schreiben wird erlernt und geübt.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Mi607-021F oder (2) Mi607-021S



Termin für den Kurs  
 (1) 11. Januar 2025 bis 12. April 2025 oder  
 (2) 10. Mai 2025 bis 12. Juli 2025  
 Samstag von 12:45 Uhr bis 15:15 Uhr



Ort  
 VHS Mitte,  
 Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 2.10



Kursleitung  
 Sabine Bosmann

12 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin  
 Fax: 030 - 90 18 37 488  
 E-Mail: [anmeldung@vhsmitte.de](mailto:anmeldung@vhsmitte.de)



Information

Service-Telefon: 030 - 90 18 37 474



**Titel des Kurses      Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen am PC**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen und üben Sie das Lesen, Schreiben und Rechnen mit Hilfe des Computers.

Mit einem besonderen Computer-programm können Sie eigenständig arbeiten.

Das Internet werden wir ebenfalls benutzen.

Auch das Verfassen von eigenen Texten ist möglich.

Sie lernen in Ihrem Tempo.

Wir nutzen, was Sie schon wissen.

Sie müssen sich nicht mit Computern auskennen.

Wir zeigen Ihnen alles Notwendige.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**      (1) Mi607-103F oder (2) Mi607-103S



**Termin für den Kurs**

(1) 10. Januar 2025 bis 11. April 2025 oder

(2) 9. Mai 2025 bis 18. Juli 2025

Freitag von 15:30 Uhr bis 17:45 Uhr



**Ort**

VHS Mitte,

Antonstr. 37, 13347 Berlin, Raum 204



**Kursleitung**

Sabine Bosmann

10 Teilnehmende



**Kosten**

10 €

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: [anmeldung@vhsmittle.de](mailto:anmeldung@vhsmittle.de)



**Information**

Service-Telefon: 030 - 90 18 37 474



**Titel des Kurses    Rechnen von Anfang an**

### Beschreibung des Kurses

Sie wollen das Rechnen von Anfang an lernen?  
 Dieser Kurs beginnt mit dem kleinen Einmaleins.  
 Wir üben das Kopf-rechnen  
 und das Lesen und Verstehen von einfachen Text-aufgaben.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**    (1) Mi608-005F oder (2) Mi608-006S



**Termin für den Kurs**  
 (1) 13. Januar 2025 bis 7. April 2025 oder  
 (2) 5. Mai 2025 bis 14. Juli 2025  
 Freitag von 16:30 Uhr bis 19 Uhr



**Ort**  
 VHS Mitte,  
 Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 2.04



**Kursleitung**  
 Sabine Bosmann

10 Teilnehmende



**Kosten**  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin  
 Fax: 030 - 90 18 37 488  
 E-Mail: anmeldung@vhsmitte.de



Information

Service-Telefon: 030 - 90 18 37 474



**Titel des Kurses    Lesen und Schreiben**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie besser Lesen und Schreiben.  
 Sie lernen ohne Stress.  
 Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Der Kurs ist für Menschen,  
 die nur wenig die Schule besucht haben.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    (1) Nk-E002a oder (2) Nk-E002b



Termin für den Kurs  
 (1) 6. Januar 2025 bis 7. April 2025 oder  
 (2) 28. April 2025 bis 21. Juli 2025  
 Donnerstag von 17:30 Uhr bis 19 Uhr



Ort  
 Lernhaus Werbellinstraße,  
 Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kursleitung  
 N. N.



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin  
 Fax: 030 - 90 23 93 298  
 E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690  
 E-Mail: [Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Nikola.Amrhein@bezirksamt-neukoelln.de)



Titel des Kurses **Lesen und Schreiben von Anfang an**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie Lesen und Schreiben.  
Wir beginnen mit den Buch-staben.  
Die Buch-staben werden zu Wörtern zusammen-gefügt.  
Es folgen kurze Sätze und Texte.  
Sie lernen wichtige Recht-schreib-regeln.  
Die Themen kommen aus Ihrem Alltag und Ihrem Beruf.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Pa6004F oder (2) Pa6024F



Termin für den Kurs

(1) 6. Januar 2025 bis 21. Juli 2025 oder

(2) 8. Januar 2025 bis 23. Juli 2025

(1) Montag oder (2) Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort

Bildungszentrum am Antonplatz,  
Bizetstr. 41, 13088 Berlin



Kursleitung

(1) Matthias Rosenberg oder (2) Barbara Klaus



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Pankow, Schulstr. 29, 13187 Berlin

Fax: 030 - 90 29 51 704

E-Mail: [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de)



Information

Diana Stuckatz, Telefon: 030 - 90 29 51 703

E-Mail: [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)





Titel des Kurses **Schreib-Werkstatt**

## Beschreibung des Kurses

Sie lernen das Schreiben von Sätzen, Texten, Briefen und kurzen Geschichten.  
 Sie lernen die Regeln der Rechtschreibung.  
 Sie verstehen die Grammatik besser.  
 Schritt für Schritt – so werden Sie sicherer beim Schreiben.  
 Die Themen sind aus Ihrem Alltag und Ihrem Beruf.  
 Sie können Texte und Briefe mitbringen, die für Sie schwierig zu schreiben sind.  
 Wir unterstützen Sie gern.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Pa6044F



Termin für den Kurs  
 7. Januar 2025 bis 22. Juli 2025  
 Dienstag von 16:30 Uhr bis 19 Uhr



Ort  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner,  
 Prenzlauer Allee 227, 10405 Berlin



Kursleitung  
 Susann Werner



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Pankow, Schulstr. 29, 13187 Berlin  
 Fax: 030 - 90 39 51 704  
 E-Mail: [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de)



Information

Diana Stuckatz, Telefon: 030 - 90 29 51 703  
 E-Mail: [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)



Titel des Kurses **Lese-Werkstatt**

## Beschreibung des Kurses

Sie lernen das Lesen und das Verstehen von Buch-staben, Silben, Wörtern, Sätzen und kurzen Texten. Schritt für Schritt.  
In Ihrem Tempo.  
Die Themen sind aus Ihrem Alltag und Ihrem Beruf.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Pa6054F



Termin für den Kurs  
9. Januar 2025 bis 17. Juli 2025  
Donnerstag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
Heinrich-Böll-Bibliothek,  
Greifswalder Str. 87, 10409 Berlin



Kursleitung  
Matthias Rosenberg



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Pankow, Schulstr. 29, 13187 Berlin  
Fax: 030 - 90 39 51 704  
E-Mail: [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de)



Information

Diana Stuckatz, Telefon: 030 - 90 29 51 703  
E-Mail: [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)



**Titel des Kurses** **Besser lesen, schreiben und rechnen –  
im Alltag und im Beruf**

## Beschreibung des Kurses

Hier lernen Sie:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Berufs-vorbereitung
- Internet/PC

In diesem Kurs können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen.

Der Kurs hilft Ihnen bei

- einer Ausbildung
- einem Neustart im Berufs-leben oder
- dem Nachholen eines Schul-abschlusses.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Pa6074F



Termin für den Kurs  
Ein Beginn ist jederzeit möglich.  
Dienstag bis Freitag von 9 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort  
Bildungszentrum am Antonplatz,  
Bizetstr. 41, 13088 Berlin



Kursleitung  
Barbara Klaus und Ellen Heinrich



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Pankow, Schulstr. 29, 13187 Berlin  
E-Mail: [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)



Information

Diana Stuckatz, Telefon: 030 - 90 29 51 703  
E-Mail: [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)



## Titel des Kurses **Grundlagen des Lesens und Schreibens**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs können Sie Lesen und Schreiben von Anfang an lernen.

Wo ist Ihnen im Alltag Lesen und Schreiben am wichtigsten?

Wir orientieren uns an Ihren Interessen.

Die Themen werden gemeinsam erarbeitet.

Es werden Bilder und einfache Texte benutzt.

Jeder kann in seinem Tempo lernen.

Neues wird erlernt. Bekanntes wird gefestigt.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Re6301-F oder (2) Re6303-F



Termin für den Kurs

6. Januar 2025 bis 14. Juli 2025

(1) Montag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr oder

(2) Montag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort

Schule am Park,  
Eichborndamm 276-284, 13437 Berlin



Kursleitung

Marlies Lutz

10 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

Fax: 030 - 90 29 44 812

E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)



Information

Anna Turré, Telefon: 030 - 90 29 44 805

E-Mail: [anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)



Titel des Kurses **Grundlagen des Rechnens**

## Beschreibung des Kurses

Die Teilnehmenden können in ihrem Tempo Rechnen lernen.  
Das Rechnen mit Geld und das Lesen der Uhrzeit werden ebenfalls geübt.  
Was Sie bereits wissen, wird genutzt und vertieft.  
Neues zeigen wir Ihnen langsam und Schritt für Schritt.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Re6302-F



Termin für den Kurs  
6. Januar 2025 bis 14. Juli 2025  
Montag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
Schule am Park,  
Eichborndamm 276-284, 13437 Berlin



Kursleitung  
Marlies Lutz

10 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Fax: 030 - 90 29 44 812  
E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)



Information

Anna Turré, Telefon: 030 - 90 29 44 805  
E-Mail: [anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)



**Titel des Kurses    Lesen und Schreiben verbessern/ Alpha-Level 3-4**

### Beschreibung des Kurses

Sie wollen besser lesen und schreiben können?

Dann kommen Sie in diesen Kurs.

Der Kurs ist für alle, die gut Deutsch sprechen und die Buchstaben kennen.

Deutsch ist nicht Ihre Muttersprache?

Das ist egal. Alle sind willkommen.

In dem Kurs sprechen wir über Laute, Buchstaben, Silben und Wörter.

Wir üben Rechtschreibung und Grammatik.

Wir lesen Texte und Geschichten.

Wir schreiben kleine Texte.

Sie können auch eigene Texte und eigene Fragen mitbringen.

Bitte melden Sie sich für den Kurs bei uns an.

Die Kursleiterin möchte Sie vorher beraten.

Sie können jederzeit mit dem Kurs anfangen.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**    (1) Sp7.010-W oder (2) Sp7.010-F



**Termin für den Kurs**

(1) 6. Januar 2025 bis 9. April 2025 oder

(2) 28. April 2025 bis 23. Juli 2025

Montag und Mittwoch von 10 Uhr bis 12:15 Uhr



**Ort**

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



**Kursleitung**

Dagmar Brodmann

8 Teilnehmende



**Kosten**

16 €

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



**Information**

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



## Titel des Kurses **Lesen und Schreiben**

### Beschreibung des Kurses

Wir beschäftigen uns mit den Lauten, Buchstaben, Silben, Wörtern und (Alltags)Texten der deutschen Sprache. Wir gehen auf die Sprach-niveaus der Teilnehmer:innen ein.

Das lernen Sie in diesem Kurs:

- Buchstaben und Texte schreiben
- kurze Texte lesen

Sie lernen in Ihrem Tempo.

Sie sollen Freude am Lernen haben.

Den Erfolgs-druck halten wir klein, den Spaß-faktor dafür umso größer.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp7.014-W oder (2) Sp7.014-F



Termin für den Kurs

(1) 6. Januar 2025 bis 7. April 2025 oder  
(2) 28. April 2025 bis 21. Juli 2025  
Montag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 206



Kursleitung

Roland Krisanamitra

8 Teilnehmende



Kosten

6 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses    Lesen und Schreiben verbessern/ Alpha-Level 1-2**

### Beschreibung des Kurses

Sie wollen besser lesen und schreiben können?

Dann kommen Sie in diesen Kurs.

Der Kurs ist für alle, die gut Deutsch sprechen und die Buch·staben kennen.

Deutsch ist nicht Ihre Mutter·sprache?

Das ist egal. Alle sind will·kommen!

Wir sprechen über Laute, Buch·staben, Silben und Wörter.

Wir lesen kleine Texte.

Wir schreiben Wörter und kleine Texte.

Sie lernen im Kurs in Ihrem Tempo.

Ein Einstieg ist nach einer Beratung jederzeit möglich.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**    (1) Sp7.020-W oder (2) Sp7.020-F



**Termin für den Kurs**

(1) 9. Januar 2025 bis 10. April 2025 oder

(2) 8. Mai 2025 bis 24. Juli 2025

Donnerstag von 10 Uhr bis 12:15 Uhr



**Ort**

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



**Kursleitung**

Dagmar Brodmann

8 Teilnehmende



**Kosten**

keine Kosten

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



**Information**

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)





**Titel des Kurses      Lesen macht das Leben schöner!**

## Beschreibung des Kurses

Wir lesen Bücher und Geschichten in Leichter Sprache.  
 Sie können selber vorlesen.  
 Oder Sie hören einfach zu.  
 Das entscheiden Sie selbst.  
 Sie müssen die Bücher für den Kurs nicht kaufen.  
 Wir lesen keine Kinder·bücher!

Kinder ab 12 Jahren können auch gern mit·machen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      Sp7.064-W



Termin für den Kurs  
 11. Februar 2025 bis 1. April 2025  
 Dienstag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr



Ort  
 VHS Spandau,  
 Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kursleitung  
 Dagmar Brodmann

10 Teilnehmende



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 95 001  
 E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
 E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



Titel des Kurses **Lernhilfen**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs bekommen Sie Hilfs-mittel für das Lernen.

Das lernen Sie in diesem Kurs:

Welcher Lern·typ sind Sie?

Welche Lern·methoden gibt es?

Wie muss der Platz aussehen,  
an dem ich gut lernen kann?

Wie organisiere ich das Lernen?

Bitte bringen Sie mit:

- Papier
- Stifte zum Schreiben
- Text·marker

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp7.260-W



Termin für den Kurs

31. Januar 2025

Freitag von 16:30 Uhr bis 19:45 Uhr



Ort

VHS Spandau,

Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 206



Kursleitung

Irene Gebert

8 Teilnehmende



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin

Fax: 030 - 90 27 95 001

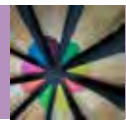
E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014

E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses    Texte lesen und verstehen**

## Beschreibung des Kurses

Texte haben manchmal viele Barrieren.  
 Dann ist das Lesen schwer.  
 Und auch das Lernen ist schwer.  
 Man hat dann keine Lust mehr zum Lesen und zum Lernen.  
 Wie kann es leichter gehen?  
 Das üben wir in diesem Kurs.  
 Wir üben das in kleinen Schritten und mit viel Zeit.

Bitte bringen Sie mit:

- Papier
- Stifte zum Schreiben
- Text-marker

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    Sp7.262-W



Termin für den Kurs  
 19. Februar 2025 und 26. Februar 2025  
 Mittwoch von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort  
 VHS Spandau,  
 Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 207



Kursleitung  
 Irene Gebert

8 Teilnehmende



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Spandau, Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 95 001  
 E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
 E-Mail: [k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de](mailto:k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Die Bibliothek kennenlernen –  
Führung durch die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek**

### Beschreibung des Kurses

Wir zeigen Ihnen unsere Bibliothek.

Wir haben Bücher, Filme, Spiele, CDs und noch viel mehr.

In unserer Bibliothek gibt es auch viele Bücher in einfacher Sprache.

Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

event-bibliothek@ba-sz.berlin.de

Tel.: 030 90299 2410

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**      (1) SZ700-020 oder (2) SZ700-022



**Termin für den Kurs**

(1) 20. Februar 2025 oder (2) 19. Juni 2025

Donnerstag von 17 Uhr bis 18 Uhr



**Ort**

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek,  
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin, 3. OG



**Kursleitung**

Dagmar Brenner und Lena Sophie Stein

12 Teilnehmende



**Kosten**

keine Kosten

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: service@vhssz.de



**Information**

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: anneke.krueger@ba-sz.berlin.de



**Titel des Kurses      Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 1**

## Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?

In diesem Kurs üben Sie:

- Buchstaben und Laute,
- einfache Wörter und
- kleine Texte zu schreiben und zu lesen.

Sie lernen ohne Druck durch spielerische Übungen.

Sie festigen und erweitern Ihren Wortschatz.

Sie gewinnen Sicherheit im sprachlichen Ausdruck.

Bitte mitbringen: Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, liniertes Schreibheft.

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      SZ700-002



Termin für den Kurs  
7. Januar 2025 bis 13. Mai 2025  
Dienstag von 15:45 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Rondellstr. 5, 14163 Berlin, Raum 04



Kursleitung  
Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9/11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



## Titel des Kurses **Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 2**

### Beschreibung des Kurses

Sie haben schon Vor-kennntnisse beim Lesen und Schreiben.

In abwechslungs-reichen, stress-freien Übungen lernen

Sie leichter zu lesen und zu schreiben.

Die Grund-regeln der Recht-schreibung und Grammatik unterstützen Sie dabei.

Ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf wird ausgewählt:

- Bilder-geschichten,
- Sach- oder Zeitungs-texte

Sie können aber auch

- Briefe
- Formulare
- Gebrauchs-anweisungen mitbringen.

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ700-004



Termin für den Kurs

9. Januar 2025 bis 22. Mai 2025

Donnerstag von 16:45 Uhr bis 19 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14163 Berlin, Raum 21



Kursleitung

Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



**Titel des Kurses      Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 3**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs trainieren wir intensiv die Rechtschreibung und Grammatik, wie auch das Lesevermögen, das hier gefestigt wird. Das Gelernte wenden wir an, indem wir Vieles, das wir im Alltag und Beruf benötigen, wie zum Beispiel Briefe, Kündigungen, Bewerbungen oder Anfragen, gemeinsam verfassen.

Einstieg jederzeit möglich. Neueinsteigende sind eingeladen, direkt in den Kurs zu kommen und sich dort beraten zu lassen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      SZ700-006



Termin für den Kurs  
8. Januar 2025 bis 14. Mai 2025  
Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr



Ort  
VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Rondellstr. 5, 14163 Berlin, Raum 04



Kursleitung  
Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin  
Telefon: 030 - 90 29 96 156  
E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)



## Titel des Kurses **Rechnen von Anfang an**

### Beschreibung des Kurses

Rechnen kann richtig Spaß machen!

In diesem Kurs werden die Grund·rechen·arten geübt.

Zum Beispiel: wie man zusammen·zählt, abzieht, mal·nimmt und teilt.

Außerdem üben wir, was jeder dauernd braucht:

Das Rechnen mit Geld sowie mit Gewichten und Längen.

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer SZ700-008



Termin für den Kurs

10. Januar 2025 bis 23. Mai 2025

Freitag von 15:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Rondellstr. 5, 14163 Berlin, Raum 04



Kursleitung

Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9-11, 12207 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: [service@vhssz.de](mailto:service@vhssz.de)



Information

Anneke Krueger, Telefon: 030 - 90 29 95 845 (Donnerstag von  
10:30 Uhr bis 12:30 Uhr), E-Mail: [anneke.krueger@ba-sz.berlin.de](mailto:anneke.krueger@ba-sz.berlin.de)





Titel des Kurses **Grundkurs Lesen und Schreiben 1**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?  
In diesem Kurs lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an.  
In diesem Kurs üben Sie, Buchstaben und Laute sowie einfache Wörter und kleine Texte zu schreiben und zu lesen.

Sie lernen ohne Druck und mithilfe von vielen Übungen.  
Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) TS701.030F oder (2) TS701.035F



Termin für den Kurs

11. Februar 2025 bis 20. Mai 2025

(1) Dienstag von 8:45 Uhr bis 11:45 Uhr oder

(2) Dienstag von 12 Uhr bis 15 Uhr



Ort

Vereinigung für Jugendhilfe,  
Grenzallee 53, 12057 Berlin, Raum 1



Kursleitung

Ulrike Ertl



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de)



**Titel des Kurses**      **Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen  
im Alltag**

**Beschreibung des Kurses**

Sie möchten das Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an lernen?

In diesem Kurs üben Sie, Buchstaben und Laute, einfache Wörter und kleine Texte zu schreiben und zu lesen.

Sie üben, den Umgang mit Zahlen:

- Zahlen schreiben
- Zahlen zusammenzählen
- Zahlen abziehen
- Zahlen malnehmen
- Zahlen teilen

Sie lernen, mit Geld zu rechnen und die Uhr zu lesen.

Sie lernen ohne Druck und mithilfe von vielen Übungen.

Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich.

**Was muss ich beachten?**

**Kurs-Nummer**      (1) TS701.080F oder (2) TS701.085F



**Termin für den Kurs**

(1) 12. Februar bis 28. Mai 2025, Mittwoch von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr  
oder

(2) 13. Februar bis 22. Mai 2025, Donnerstag von 10:15 Uhr bis 12 Uhr



**Ort**

VIA Blumenfisch gGmbH,  
Reichartstr. 2, GSG-Tor 1, Aufgang G, Raum 1.01 - Lerninsel



**Kursleitung**

Helga Rübsamen



**Kosten**

10 €

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

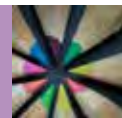
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



**Information**

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses      Offene Werkstatt - Lesen und Schreiben**

## Beschreibung des Kurses

Ihnen fällt das Lesen und Schreiben schwer?  
Dann können Sie in diesem Angebot Hilfe und Orientierung finden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Kommen Sie einfach zum nächsten Termin vorbei.  
Dieses Angebot findet in Kooperation mit der  
AWO Berlin Kreisverband Südwest e.V. statt.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS701.010F



Termin für den Kurs  
13. Januar 2025 bis 28. Mai 2024  
Montag und Mittwoch von 15 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
AWO, Friedrich-Wilhelm-Straße 23,  
12103 Berlin, Erdgeschoss links



Kursleitung  
Nataly Dobay



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Fax: 030 - 82 99 98 99 52  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534  
E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses    Grundkurs Lesen und Schreiben 1**

### Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?  
In diesem Kurs üben Sie Buch-staben und Laute,  
einfache Wörter und kleine Texte zu schreiben und zu lesen.

Sie lernen ohne Druck und mithilfe von vielen Übungen.  
Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS701.020F



Termin für den Kurs  
13. Januar 2025 bis 21. Mai 2025  
Montag und Mittwoch von 15:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Alarichstr. 12-17, 12105 Berlin, Raum 356/358



Kursleitung  
Sabine Dembélé



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

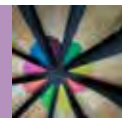
E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de)



Titel des Kurses **Grundkurs Lesen und Schreiben 1**

## Beschreibung des Kurses

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen?  
In diesem Kurs üben Sie, Buch-staben und Laute,  
einfache Wörter und kleine Texte zu schreiben und zu lesen.  
Sie lernen ohne Druck und mithilfe von vielen Übungen.

Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich!

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS701.040F



Termin für den Kurs  
13. Februar 2025 bis 22. Mai 2025  
Donnerstag von 12:45 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort  
Vereinigung für Jugendhilfe,  
Grenzallee 53, 12057 Berlin, Seminargebäude Raum 1



Kursleitung  
Helga Rübsamen



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
Fax: 030 - 90 27 78 944  
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534  
E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



**Titel des Kurses      Grundkurs Lesen und Schreiben 2**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie den Grund-wort-schatz.  
 Sie erweitern Ihre Schreib-fähigkeit und Lese-fähigkeit.  
 Die Grund-regeln der Recht-schreibung und Grammatik werden wiederholt.  
 Sie brauchen das, wenn Sie zum Beispiel Briefe,  
 Kündigungen oder Bewerbungen schreiben.  
 Wir üben das gemeinsam.

Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TS701.050F



Termin für den Kurs  
 13. Januar 2025 bis 21. Mai 2025  
 Montag und Mittwoch von 17 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort  
 VHS Tempelhof-Schöneberg,  
 Alarichstr. 12-17, 12105 Berlin, Raum 356/358



Kursleitung  
 Sabine Dembélé



Kosten  
 keine Kosten

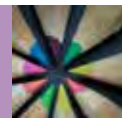
Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin  
 Fax: 030 - 90 27 78 944  
 E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534  
 E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



Titel des Kurses **Fit im Zählen**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie, wie man große Mengen sicher zählt.

Es gibt ein paar Tricks.

Und man braucht Konzentration.

Mit Übung und Wiederholung werden Sie von Woche zu Woche besser.

Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich!

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS703.210F



Termin für den Kurs

12. Februar 2025 bis 28. Mai 2025

Mittwoch von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr



Ort

VIA Blumenfisch gGmbH,  
Reichartstr. 2, GSG-Tor 1, Aufgang G, Raum 1.01 - Lerninsel



Kursleitung

Helga Rübsamen



Kosten

8 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

E-Mail: [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)



Information

Cornelia Dittrich, Telefon: 030 - 90 27 73 534

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de)



**Titel des Kurses    Lesen und Schreiben von Anfang an**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie das Lesen und Schreiben von Anfang an.

Sie üben die Laute und Buch-staben.

Sie schreiben und lesen einfache Wörter und kurze Sätze.

Sie haben Zeit zum Festigen und Wieder-holen.

Nach und nach erweitern Sie Ihren Wort-schatz.

Sie arbeiten in kleinen Gruppen.

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

### Was muss ich beachten?

**Kurs-Nummer**    (1) TK-7000-F oder (2) TK-7001-F



**Termin für den Kurs**

(1) 7. Januar 2025 bis 8. Juli 2025 oder

(2) 9. Januar 2025 bis 10. Juli 2025

(1) Dienstag oder (2) Donnerstag von 14:30 Uhr bis 17:45 Uhr



**Ort**

VHS Treptow-Köpenick,

Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin, Alpha-Raum 012



**Kursleitung**

Peggy Kerstin Ballota

10 Teilnehmende



**Kosten**

10 €

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Treptow-Köpenick, Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 74 055

E-Mail: VHS.TK@ba-tk.berlin.de



**Information**

Antje Schulze, Telefon: 030 - 90 29 74 072

E-Mail: antje.schulze@ba-tk.berlin.de





**Titel des Kurses      Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene**

## Beschreibung des Kurses

Sie können schon etwas Lesen und Schreiben?  
 Sie kennen die Buch-staben?  
 Sie können geübte Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben?  
 In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wort-schatz.  
 Sie üben und erlangen Sicherheit beim Lesen und Schreiben.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.  
 Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer      TK-7003-F



Termin für den Kurs  
 8. Januar 2025 bis 9. Juli 2025  
 Mittwoch von 14:30 Uhr bis 17:45 Uhr



Ort  
 VHS Treptow-Köpenick,  
 Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin, Alpha-Raum 012



Kursleitung  
 Peggy Kerstin Ballota

10 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Treptow-Köpenick, Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin  
 Telefon: 030 - 90 29 74 055  
 E-Mail: VHS.TK@ba-tk.berlin.de



Information

Antje Schulze, Telefon: 030 - 90 29 74 072  
 E-Mail: antje.schulze@ba-tk.berlin.de





## Allgemeine Geschäftsbedingungen in Leichter Sprache

Allgemeine Geschäftsbedingungen sind Regeln. Die Abkürzung heißt AGB.  
Allgemeine Geschäftsbedingungen zeigen die Pflichten und Rechte der Teilnehmenden.  
Allgemeine Geschäftsbedingungen zeigen die Rechte und Pflichten der Volks-hoch-schule.  
Die AGB der Lebenshilfe Bildung finden Sie unter [www.lebenshilfe-bildung.de](http://www.lebenshilfe-bildung.de).

### 1. Wie entsteht ein Vertrag?

Der Vertrag entsteht mit der Anmeldung zum Kurs und der Bestätigung durch die Volks-hoch-schule.  
Diese Bestätigung ist eine Quittung. Diese Quittung bekommen Sie nach Ihrer Anmeldung zum Kurs. Diese Anmelde-bestätigung müssen Sie zum Kurs mitbringen.

### 2. Kann ich an jedem Kurs teilnehmen?

Für manche Kurse müssen Sie eine Teilnahme-bedingung erfüllen.  
Zum Beispiel: Wenn Sie einen Aufbau-kurs besuchen wollen, müssen Sie zuerst den Grund-kurs besuchen.  
Sie werden darüber in der Kurs-ausschreibung informiert.

### 3. Gibt es noch Ermäßigungen für mich?

Sie bekommen keine Ermäßigung mehr.  
Alle Kurse kosten pro Stunde schon jetzt sehr viel weniger als andere Kurse der Volks-hoch-schule.

### 4. Wie kann ich bezahlen?

Sie können über Last-schrift bezahlen. Das bedeutet die Volks-hoch-schule bucht den Betrag von Ihrem Konto ab. Sie können Ihren Kurs auch bei der Kasse der Volks-hoch-schule bar bezahlen.  
Sie müssen vor dem Kurs-anfang bezahlen.

### 5. Wie bekomme ich eine Teilnahme-bescheinigung?

Wenn Sie den Kurs immer besucht haben (mindestens 70 Prozent), bekommen Sie eine Teilnahme-bescheinigung. Die 1. Teilnahme-bescheinigung ist kostenlos.

### 6. Wer leitet den Kurs?

Wenn ein Dozent krank wird, kann der Kurs von einem Ersatz-dozenten geleitet werden.  
Wenn Stunden von dem Kurs ausfallen, werden diese Stunden später nachgeholt.

## 7. Wer ist verantwortlich bei Unfällen oder Diebstahl?

Nur bei grober Fahr-lässigkeit übernimmt die Volks-hoch-schule die Verantwortung für einen Unfall oder einen Dieb-stahl. Grobe Fahr-lässigkeit ist zum Beispiel: Das Geländer an einer Treppe ist seit Wochen kaputt. Es gibt keinen Hinweis auf die Gefahr. Jemand stürzt deshalb auf der Treppe und verletzt sich. Für Ihren Weg zum Kurs und vom Kurs wieder zurück nach Hause übernimmt die Volks-hoch-schule keine Verantwortung.

## 8. Was sind meine Pflichten?

Bei jedem Kurs gibt es eine Teilnahme-liste. Auf dieser Liste müssen Sie unterschreiben. Bringen Sie Ihre Anmelde-bestätigung zum Kurs mit. Sie müssen die Haus-ordnung in der Volks-hoch-schule beachten. Sie müssen die Brand-schutz-ordnung beachten. Bitte beachten Sie das Rauch-verbot.

## 9. Wie kann die Volks-hoch-schule den Vertrag kündigen?

Die Volks-hoch-schule kann den Vertrag kündigen. Zum Beispiel, wenn die Kurs-leitung krank ist. Zum Beispiel, wenn sich nicht genügend Teilnehmende angemeldet haben. Der Vertrag kann auch gekündigt werden, wenn zu viele Teilnehmende mehrmals nicht zum Kurs kommen. Wenn die Volks-hoch-schule den Kurs absagt, bekommen Sie Ihr Geld zurück. Der Vertrag kann auch gekündigt werden, wenn Sie sich nicht an die Haus-ordnung halten. Oder wenn Sie sich nicht an die Regeln der Volks-hoch-schule halten.

## 10. Wie kann ich den Vertrag kündigen?

Der Vertrag kann schriftlich gekündigt werden. Oder Sie gehen in die Geschäfts-stelle der Volks-hoch-schule und kündigen den Vertrag dort. Sie bekommen einen Teil Ihres Geldes zurück, wenn Ihr Kurs noch nicht angefangen hat. Wenn der Kurs angefangen hat, bekommen Sie kein Geld zurück.

## 11. Darf ich im Kurs filmen oder fotografieren?

Fotografieren, Filmen oder eine Ton-aufnahme ist nicht erlaubt. Fragen Sie den Dozenten, wenn Sie filmen möchten. Die Arbeits-blätter dürfen nicht kopiert werden. Fragen Sie die Kurs-leitung, wenn Sie die Arbeits-blätter kopieren möchten.


## 12. Was muss ich bei meiner Anmeldung beachten?


Alle persönlichen Daten, wie zum Beispiel Ihr Name, Ihre Adresse und Ihre Telefon-nummer werden im Computer der Volks-hoch-schule gespeichert. Für diese Speicherung brauchen wir Ihre Erlaubnis. Ohne Ihre Erlaubnis können Sie sich nicht anmelden.


## Anmelde-formular – ERW-IN Kurse

### Hinweise

1. Füllen Sie das Anmelde-formular aus und senden Sie es zum Veranstalter.
2. Der Veranstalter sendet Ihnen eine Anmelde-bestätigung zu.
3. Die Teilnahme für eine Begleit-person eines schwer-behinderten Menschen ist kostenlos (Merk-zeichen „B“ im Schwer-behinderten-ausweis).
4. Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis mit den Allgemeinen Geschäfts-bedingungen des Veranstalters.

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?	
Name des Veranstalters <small>(siehe Kursausschreibung)</small>	
Straße, Nummer	
Postleitzahl, Ort	
Fax, E-Mail	

Ihre persönlichen Daten	
Ihr Vorname	
Ihr Nachname	
Ihre Adresse	
Ihre Telefon-nummer	
Ihre E-Mail	
Begleit-person	<input type="checkbox"/> Eine Person begleitet mich während des Kurses.
Ihr Geburtsdatum	freiwillige Angabe

Für welchen Kurs melden Sie sich an?	
Titel des Kurses	
Termin	
Kurs-nummer und Kosten des Kurses	

**Hinweis:** Diese Seite ist nicht leicht zu verstehen. Leider dürfen wir einige Fragen und Texte nicht verändern. Wenn Sie Hilfe brauchen sprechen Sie mit uns: ERW-IN Büro, Telefon 01 51 - 40 63 40 60.

Der Kurs ist bei der Lebenshilfe Bildung?

Dann können Sie nur bar bezahlen.

Eine Bezahlung per Lastschrift oder Rechnung ist erst ab einem Betrag von 150 € möglich.


Der Kurs ist in der Volkshochschule?

Ich bezahle per Einzugsermächtigung.

Ich bezahle bar.

Im Ausnahme-fall ist auch eine Barzahlung an der Kasse der Volkshochschule möglich. Bitte informieren Sie sich im Internet oder telefonisch über die Kassenöffnungszeiten.

Ihre Konto-daten, wenn Sie per Einzugsermächtigung zahlen.

Wem gehört das Konto? Name	
IBAN	
BIC	
Kredit-institut	

**Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige den oben genannten Veranstalter widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

**Sepa-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den oben genannten Veranstalter, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom oben genannten Veranstalter auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs, die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann. Dieses Mandat gilt für die/den Kontoinhaber/in und wird einmalig erteilt.

Persönliche Daten, wie zum Beispiel Ihr Name, Ihre Adresse und Telefonnummer, werden im Computer des Veranstalters gespeichert. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters an. Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/ Rechnung.



Datum

Ihre Unterschrift

Unterschrift des  
Konto-inhabers,  
der Konto-inhaberin

Neues lernen, stärkt das Selbstbewusstsein.  
Neues lernen, bedeutet Teilhabe.  
Jeder Mensch hat ein Leben lang das Recht auf Bildung.

Die Lebenshilfe Bildung bietet Fortbildungen an.  
Diese Fortbildungen sind für Menschen mit Behinderung,  
ihre Angehörigen und Mitarbeiter/innen in der Behindertenhilfe.  
Wir organisieren Fortbildungen auch als Inhouse-Angebote,  
bei Ihnen vor Ort oder nur für Ihr Team.

Die Lebenshilfe in Berlin setzt sich für Menschen mit  
geistiger Behinderung und ihre Familien ein.  
Wir haben Angebote in vielen Bereichen:  
Wohnen, Jugendhilfe, Arbeit, Freizeit, Beratung, Recht und Bildung.  
Die inklusiven Fortbildungen werden von Aktion Mensch gefördert.  
Weitere Informationen: [www.lebenshilfe-berlin.de](http://www.lebenshilfe-berlin.de)



