

# Leichter Lernen Programm Frühjahr und Herbst 2026



Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	<b>BERLIN</b>	
--	---------------	---

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 2026

## **Impressum**

*Herausgeber*  
ERW-IN Büro  
im Auftrag der Kooperationspartner  
Berliner VHS und Lebenshilfe Bildung gGmbH, Berlin  
Böttgerstraße 21, 13357 Berlin  
[kontakt@erw-in.de](mailto:kontakt@erw-in.de)  
[www.ERW-IN.de](http://www.ERW-IN.de)



*Layout*  
ERW-IN Büro

*Fotonachweis*  
Titel: Nico Mews und Doreen Lissom  
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,

meistens findet Bildung und Lernen in vorbereiteten Kurs·räumen statt. Aber Lernen kann man auch an vielen anderen Orten, zum Beispiel in der Natur, am Arbeits·platz, bei gemeinsamen Unternehmungen oder am DJ-Pult, wie auf unserem Titelbild.

Mit dem ERW-IN-Programm Frühjahr und Sommer 2026 laden wir Sie wieder herzlich ein, neue Themen zu entdecken und sich weiterzubilden – in einem Kurs·raum, bei einem Stadt·spaziergang, auf dem Fahrrad, im Abgeordneten·haus oder an anderen Orten in unserer Stadt.

Neu ist auch das Logo – etwas leichter und luftiger, so wie das Lernen bei ERW-IN eben ist. Nach 15 erfolgreichen Jahren Erwachsenen·bildung inklusiv wollen wir damit weiterhin zeigen, dass sich dieses Lern·angebot an alle Menschen richtet und fest zu Berlin gehört.



Wir wünschen Ihnen ein frohes Bildungs·jahr 2026!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M.K. Palicha".

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Uwe Krzewina".

A handwritten signature in purple ink, appearing to read "Liane Neubert".

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.....	125
Anmeldeformular – ERW-IN Kurse .....	127

### Politik – Gesellschaft – Umwelt

8

Das Leben einer Hose – Kleidung und Politik .....	Charlottenburg-Wilmersdorf .....	9
Allah, Gott und Buddha – Religionen verstehen....	Charlottenburg-Wilmersdorf .....	10
Fair streiten – (wie) geht das? .....	Charlottenburg-Wilmersdorf .....	11
Smartphone-Abend für alle.....	Friedrichshain-Kreuzberg.....	12
Störche in Berlin .....	Lichtenberg .....	13
Erste-Hilfe-Kurs.....	Mitte .....	14
Schulung für Frauenbeauftragte.....	Mitte .....	15
Gewalt im Alltag .....	Mitte .....	16
ERW-IN radelt für den Umweltschutz.....	Mitte .....	17
Zu Fuß in Berlin – aber sicher!.....	Mitte .....	18
Mit dem Fahrrad durch Berlin – aber sicher! .....	Mitte .....	19
Die spannende Geschichte unserer Stadt .....	Mitte .....	20
Das jüdische Berlin – eine Stadtführung .....	Mitte .....	21
Info-Café .....	Neukölln.....	22
Info-Café aktiv .....	Neukölln.....	23
„Meine Stimme zählt“ – die Wahlen 2026 .....	Reinickendorf.....	24
Zuhause gibt es nicht mehr. Wie geht es weiter? – eine Stadtführung zum Thema Flucht .....	Reinickendorf.....	25
Potsdam – Ausflug in die Stadt der Schlösser .....	Reinickendorf.....	26
Was sind „Fake News“ und wie kann ich diese erkennen?.....	Tempelhof-Schöneberg .....	27
„Meine Stimme zählt“ – die Wahlen zum Abgeordnetenhaus verstehen .....	Tempelhof-Schöneberg .....	28



### Kultur – Gestalten

30

Malen und Zeichnen.....	Lichtenberg .....	31
Generationenchor „FRÖSI“.....	Lichtenberg .....	32
Malen und Zeichnen im Fennpfuhl.....	Lichtenberg .....	33
Malen und Gestalten von sommerlichen Motiven Lichtenberg .....	34	
Landschafts-Malerei .....	Lichtenberg .....	35



Wir gehen ins Museum für Naturkunde.....	Lichtenberg .....	36
DJ-Kurs für Einsteiger .....	Mitte .....	37
DJ-Kurs für Fortgeschrittene.....	Mitte .....	38
Fotografieren mit dem Handy – Insekten und Pflanzen im Fokus.....	Mitte .....	39
Fotografieren – ganz einfach .....	Neukölln.....	40
Malen und Zeichnen für alle.....	Neukölln.....	41
Lernspaß online – für Groß und Klein.....	Neukölln.....	42
Keramik.....	Reinickendorf.....	43
Postkarten selbstgemacht aus Collagen .....	Spandau .....	44
Augen, Nase, Mund – Gesichter malen inklusiv....	Tempelhof-Schöneberg.....	45
Ich nähe in aller Ruhe.....	Tempelhof-Schöneberg.....	46

<b>Gesundheit</b>		<b>48</b>
Yoga Inklusiv – alles in Deinem Tempo .....	Lichtenberg .....	49
Interkultureller Kochabend .....	Lichtenberg .....	50
Gesund und günstig kochen – und nebenbei Deutsch lernen .....	Lichtenberg .....	51
Alles im Gleichgewicht .....	Lichtenberg .....	52
Kreatives Entspannen .....	Lichtenberg .....	53
Yoga für alle .....	Mitte .....	54
Leichte Bewegung für Nacken und Rücken .....	Mitte .....	55
Du bist, was du isst!.....	Mitte .....	56
Diabetes Typ 2 .....	Mitte .....	57
Kochen – lecker und gesund.....	Neukölln.....	58
Wald mit allen Sinnen erleben .....	Spandau .....	59
Yoga in eigenem Tempo.....	Spandau .....	60
Yoga in eigenem Tempo.....	Spandau .....	61
Fitness mit Volkstänzen aus aller Welt .....	Spandau .....	62
Kochen mit Linsen, Bohnen und Erbsen.....	Spandau .....	63
Vegetarische Küche kennenlernen und genießen .	Spandau .....	64
18 Bewegungen des Tai Ji Qi Gong .....	Steglitz-Zehlendorf.....	65
Meditation.....	Steglitz-Zehlendorf.....	66
Yoga in Deinem Tempo .....	Steglitz-Zehlendorf.....	67
Gymnastik – Meditation – Entspannung .....	Steglitz-Zehlendorf.....	68
Yoga tut gut .....	Tempelhof-Schöneberg .....	69
Gemeinsam kochen und essen im Lichtenrader Revier .....	Tempelhof-Schöneberg .....	70

<b>Sprachen</b>		<b>72</b>
Englisch in leichter Sprache – am Abend.....	Mitte .....	73
Englisch für den Schulabschluss .....	Neukölln.....	74
Chinesisch – ganz einfach .....	Neukölln.....	75
Englisch A1 .....	Spandau .....	76
Englisch - von Anfang an (1) .....	Steglitz-Zehlendorf.....	77
Englisch – von Anfang an (2) .....	Steglitz-Zehlendorf.....	78
Französisch für Anfänger .....	Tempelhof-Schöneberg .....	79
Spanisch für Anfänger .....	Tempelhof-Schöneberg .....	80
Englisch für Anfänger 1.....	Tempelhof-Schöneberg .....	81
Englisch für Anfänger 2.....	Tempelhof-Schöneberg .....	82
Englisch A1 leicht gemacht.....	Treptow-Köpenick .....	83

<b>Arbeit – Beruf – Computer</b>		<b>84</b>
Was kann man mit dem Computer und im Internet machen?.....	Mitte .....	85
Digitale Werkstatt – Lesen und Schreiben üben mit Computer und Smartphone .....	Neukölln.....	86
Fit für den Beruf und Schulabschluss – Lesen, Schreiben, Mathe und PC.....	Neukölln.....	87
Job im Griff .....	Neukölln.....	88
Computer und Internet – Grundlagenkurs .....	Spandau .....	89
Einführung in den Computer – Teil 1.....	Spandau .....	90
Einführung in den Computer – Teil 2.....	Spandau .....	91
Bewerbungsgespräche vorbereiten und durchführen.....	Spandau .....	92
Computer an – Schreiben lernen mit Word .....	Steglitz-Zehlendorf.....	93
Meine eigene Homepage – Webseiten einfach gestalten .....	Steglitz-Zehlendorf.....	94

<b>Grundbildung</b>		<b>95</b>
Lesen und Schreiben .....	Mitte .....	96
Lesen und Schreiben .....	Mitte .....	97
Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen am PC. Mitte .....	98	
Rechnen für Frauen mit und ohne türkischem Hauptschulabschluss .....	Mitte .....	99
Lesen und Schreiben .....	Neukölln.....	100
Schreib-Werkstatt.....	Pankow .....	101

Besser lesen, schreiben und rechnen – im Alltag und im Beruf.....	Pankow .....	102
Grundlagen des Lesens und Schreibens .....	Reinickendorf.....	103
Grundlagen des Rechnens.....	Reinickendorf .....	104
Lesen und Schreiben verbessern/ Alpha-Level 1-2.....	Spandau .....	105
Lesen und Schreiben verbessern/ Alpha-Level 3-4.....	Spandau .....	106
Lesen und Schreiben .....	Spandau .....	107
Sparen: So erreichen Sie Ihr Ziel.....	Spandau .....	108
Richtig (und) gut haushalten! .....	Spandau .....	109
Gut organisieren – Familie und Geld .....	Spandau .....	110
Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 1 .....	Steglitz-Zehlendorf.....	111
Lesen und Schreiben lernen – Grundstufe 2 .....	Steglitz-Zehlendorf.....	112
Lesen und Schreiben verbessern – Rechtschreibung und Grammatik.....	Steglitz-Zehlendorf.....	113
Rechnen von Anfang an.....	Steglitz-Zehlendorf.....	114
Die Bibliothek kennenlernen – Führung durch die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek ...	Steglitz-Zehlendorf.....	115
Umgang mit dem Computer – von Anfang an .....	Steglitz-Zehlendorf.....	116
Grundkurs Lesen und Schreiben 1.....	Tempelhof-Schöneberg .....	117
Grundkurs Lesen und Schreiben 1.....	Tempelhof-Schöneberg .....	118
Grundkurs Lesen und Schreiben 2.....	Tempelhof-Schöneberg .....	119
Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen im Alltag.....	Tempelhof-Schöneberg .....	120
Offene Werkstatt – Lesen und Schreiben .....	Tempelhof-Schöneberg .....	121
Fit im Zählen .....	Tempelhof-Schöneberg .....	122
Lesen und Schreiben von Anfang an .....	Treptow-Köpenick .....	123
Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene .....	Treptow-Köpenick .....	124

# Politik – Gesellschaft – Umwelt





**Titel des Kurses      Das Leben einer Hose – Kleidung und Politik**

### Beschreibung des Kurses

Seit tausenden Jahren tragen Menschen Kleidung.

In diesem Kurs denken wir über unsere Kleidung nach.

- Wo kommen unsere Sachen her?
  - Aus was bestehen die Sachen, die wir anziehen?
  - Warum tragen wir alle unterschiedliche Kleidung?
  - Was hat unsere Kleidung mit Umweltschutz und Politik zu tun?
  - Warum kommen viele Jeans aus dem weit entfernten Bangladesch?
  - Was passiert mit den Sachen, wenn wir sie nicht mehr tragen?
- Wir überlegen uns gemeinsam Shopping-Tipps.

*Bildungs·zeit*

Diese Veranstaltung in der Reihe „Politik – einfach erklärt“ ist eine Kooperation der Berliner Landeszentrale für Politische Bildung und der Lebenshilfe Bildung gGmbH.

### Was muss ich beachten?

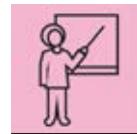
Kurs-Nummer LPB-FS1



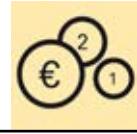
Termin für den Kurs  
18. März 2026  
Mittwoch von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin, Seminarraum 1



Kurs-leitung  
Amund Schmidt  
14 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin  
Fax: 030 - 90 22 74 960  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de



Information

Sabine Conrad, Telefon: 030 - 90 22 74 952  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



**Titel des Kurses Allah, Gott und Buddha – Religionen verstehen**

### Beschreibung des Kurses

In Berlin leben Menschen mit verschiedenen Weltanschauungen und Religionen.

Wir beschäftigen uns mit den großen Weltreligionen.

Wir wollen Antworten auf Fragen finden:

- An was glauben die Gläubigen?
- Welche religiösen Regeln gibt es?
- Warum wird manches so getan?
- Braucht jeder Mensch einen Glauben?

Bildungs·zeit

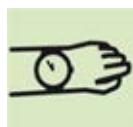
Wir reden über das Verhältnis von Glauben und Toleranz.

Wir reden über das Verhältnis von Staat und Religion.

Diese Veranstaltung in der Reihe „Politik – einfach erklärt“ ist eine Kooperation der Berliner Landeszentrale für Politische Bildung und der Lebenshilfe Bildung gGmbH.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LPB-FS2



Termin für den Kurs  
22. April 2026  
Mittwoch von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin, Seminarraum 1



Kurs-leitung  
Amund Schmidt  
14 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

### Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin  
Fax: 030 - 90 22 74 960  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de



Information

Sabine Conrad, Telefon: 030 - 90 22 74 952  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



**Titel des Kurses      Fair streiten – (wie) geht das?**

**Beschreibung des Kurses**

Viele Menschen haben verschiedene Interessen und unterschiedliche Meinungen.

Oft wird laut und heftig darüber gestritten mit Vorwürfen und Beleidigungen.

Manchmal auch mit Hass und Gewalt.

Wir können miteinander streiten und trotzdem fair miteinander umgehen.

- Was ist wichtig beim fairen Streit?
- Wie sind die Regeln?
- Welche Lösungen sind fair?
- Wie kann das Streiten geübt werden?

Bildungs·zeit

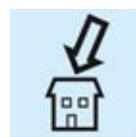
Diese Veranstaltung in der Reihe „Politik – einfach erklärt“ ist eine Kooperation der Berliner Landeszentrale für Politische Bildung und der Lebenshilfe Bildung gGmbH.

**Was muss ich beachten?**

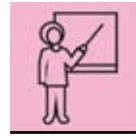
Kurs-Nummer    LPB-FS3



Termin für den Kurs  
20. Mai 2026  
Mittwoch von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin, Seminarraum 1



Kurs-leitung  
Amund Schmidt

14 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Berliner Landeszentrale für politische Bildung,  
Hardenberg Str. 22-24, 10623 Berlin  
Fax: 030 - 90 22 74 960  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de



Information

Sabine Conrad, Telefon: 030 - 90 22 74 952  
E-Mail: Sabine.Conrad@senbjf.berlin.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



## Titel des Kurses     **Smartphone-Abend für alle**

### Beschreibung des Kurses

Sie haben Fragen zu ihrem Smart-phone? Wir haben die Antworten!

*Kurs 1* für Anfänger mit dem Smart-phone:

Wie kann ich das Smart-phone und das Internet nutzen?

*Kurs 2* für Anfänger in Sozialen Medien:

Welche Sozialen Medien gibt es und wie kann ich sie nutzen?

*Kurs 3* für Personen mit Vorwissen über Soziale Medien:

Was kann ich in den Sozialen Medien machen und was muss ich beachten?

Sie können zu jedem Kurs kommen oder verschiedene Kurse auswählen.

Das Angebot ist von der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal, dem Büro für Selbst-vertretung (Lebenshilfe e.V. Berlin) und der Lebenshilfe Bildung gGmbH.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LHB-FS02

Termin für den Kurs



Kurs (1) 29. Januar 2026 **oder** 26. Februar 2026, Kurs (2) 5. Februar 2026  
**oder** 5. März 2026, Kurs (3) 12. Februar 2026 **oder** 12. März 2026,  
immer Donnerstag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr

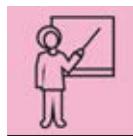
Ort



PIKSL Labor, Hoffnungstaler Stiftung Lobetal,  
Grünberger Str. 23, 10243 Berlin



Kurs-leitung



Daniela Schulz und Paula Stockmann

12 Teilnehmende

Kosten



keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Sie möchten mit-machen oder haben Fragen?



Dann melden Sie sich bei uns:

Information

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin  
Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
MENSCH



## **Titel des Kurses      Störche in Berlin**

### **Beschreibung des Kurses**

In Berlin brüten drei Storchen-paare.  
 Zwei im Bezirk Lichtenberg und eins in Pankow.  
 Wir schauen uns die Lebens-weise der Störche an.  
 Seit wann brüten Störche in Berlin?  
 Wieso fliegen sie im Winter nach Afrika?  
 Was ist das besondere an Störchen in der Groß-stadt?  
 Auf dem Natur-hof Malchow gibt es eine Kamera.  
 Die zeigt uns das Nest der Störche.  
 Mithilfe der Storchen-kamera schauen wir ins Storchen-nest.

### **Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    NBM-02



Termin für den Kurs  
 19. Mai 2026  
 Dienstag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr



Ort  
 Naturhof Malchow,  
 Dorfstr. 35, 13051 Berlin



Kurs-leitung  
 Doreen Hantuschke



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Naturschutz Berlin-Malchow, Dorfstr. 35, 13051 Berlin

Telefon: 030 - 92 79 98 30

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



Information

Doreen Hantuschke, Telefon: 030 - 92 79 98 30  
 E-Mail: [d.hantuschke@naturschutz-malchow.de](mailto:d.hantuschke@naturschutz-malchow.de)



# 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.

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

Für diesen Kurs gibt es Bildungszeit.

# Bildungs·zeit

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) LHB-FS08 oder (2) LHB-FS09



Termin für den Kurs  
(1) 27. April 2026, Montag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr **oder**  
(2) 4. Juni 2026, Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
Lee Gerlach 10 Teilnehmende



Kosten  
10 €

## Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



## Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**AKTION  
MENSCH**



## Titel des Kurses      **Schulung für Frauenbeauftragte**

### Beschreibung des Kurses

Frauen·beauftragte sind wichtige Ansprech·personen für ihre Kolleginnen.  
Sie können tolle Vorbilder sein.

Sie müssen sich bei vielen Themen auskennen, zum Beispiel:

- Welche Rechte haben Frauen?
- Was muss ich beachten, wenn Gewalt passiert ist?
- Was gehört zu einer guten Beratung?

In der Schulung lernen sie:

Wie kann ich meine Aufgaben als Frauen·beauftragte gut machen?

Manche Schulungs·tage sind zusammen mit den Unterstützer:innen.

So werden Sie ein gutes Team für Ihre Werkstatt!

*Bildungs·zeit*

Für diesen Kurs gibt es Bildungs·zeit.

### Was muss ich beachten?

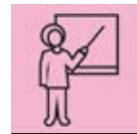
Kurs-Nummer    LHB-FS01



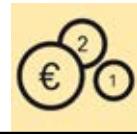
Termin für den Kurs  
Ab Januar 2026, Termine auf Anfrage.  
Die Schulung umfasst 11 Schulungs·tage.



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kurs·leitung  
Kursleiter:innen der Mutstelle Berlin                  12 Teilnehmende



Kosten  
800 € Einzelpreis (Ab 3 Teilnehmerinnen aus einer Werkstatt ist ein  
Preisnachlass möglich. Sprechen Sie uns an!)

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Paula Stockmann, Telefon: 0151 40 63 42 00

E-Mail: paula.stockmann@lebenshilfe-berlin.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



Titel des Kurses

**Gewalt im Alltag**

Beschreibung des Kurses

Ihre Kollegen beleidigen Sie über WhatsApp.

Eine Betreuerin zahlt Ihnen kein Taschen-geld 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.

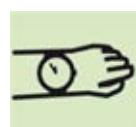
Bildungs·zeit

Für diesen Kurs beantragen wir Bildungs·zeit.

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer

LHB-FS05



Termin für den Kurs  
20. März 2026  
Freitag von 10 Uhr bis 16 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kurs-leitung  
Mitarbeiter:innen der Beratungs-stelle gegen Gewalt  
10 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



## **Titel des Kurses      ERW-IN radelt für den Umweltschutz**

### **Beschreibung des Kurses**

Das Thema dieses Tages ist wieder Wasser.  
 Im September 2025 waren wir in einem Abwasser·werk.  
 Wir fahren dieses Mal mit dem Fahrrad zu einem Berliner Wasser·werk.  
 Das Wasser·werk werden wir besichtigen.  
 Auf der Fahrt sprechen wir über Wasser, was wir täglich brauchen.  
 Wir sprechen auch darüber,  
 wie wir mit dem wertvollen Wasser umgehen können.  
 Wir fahren ungefähr 20 km mit dem Fahrrad. Bitte bringen Sie Ihr Fahrrad mit.  
 Teilweise sind die Wege für Dreiräder nicht geeignet.  
 Sie müssen mit Ihrem Fahrrad sicher und  
 selbstständig im Straßen·verkehr fahren können.  
 Unterwegs gibt es ein Mittag·essen.  
 Für diesen Kurs gibt es Bildungs·zeit.

*Bildungs·zeit*

### **Was muss ich beachten?**

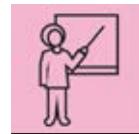
Kurs-Nummer    LHB-FS14



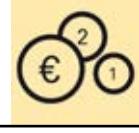
Termin für den Kurs  
 5. Mai 2026  
 Dienstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
 Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
 Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kurs·leitung  
 Liane Neubert und Amund Schmidt                          8 Teilnehmende



Kosten  
 10 €

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin  
 Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
MENSCH



## Titel des Kurses **Zu Fuß in Berlin – aber sicher!**

### Beschreibung des Kurses

Berlin ist eine Großstadt.

Hier sind viele Menschen unterwegs.

Mit dem Auto.

Mit dem Fahrrad.

Mit dem Roller.

Zu Fuß.

Im Straßenverkehr muss man auf viele Dinge achten.

In diesem Kurs lernen Sie sicher in der Stadt unterwegs zu sein.

Der Kurs wird unter Beteiligung der Polizei Berlin angeboten.

Für diesen Kurs beantragen wir Bildungszeit.

*Bildungszeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS06



Termin für den Kurs  
16. April 2026  
Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
Nicole Schmidt und Paula Stockmann

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



**Titel des Kurses      Mit dem Fahrrad durch Berlin – aber sicher!**

**Beschreibung des Kurses**

Mit dem Fahrrad ist man in Berlin schnell und kostenlos unterwegs.  
 Es werden immer mehr Menschen, die in Berlin Fahrrad fahren.  
 Manche Radler sind bei dem vielen Verkehr in der Großstadt unsicher.  
 Für diese Erwachsenen ist dieser zwei-tägige Work-shop.  
 Sie können Fahrrad fahren, sind aber bei Verkehrs-regeln und anderem unsicher?  
 Am ersten Tag geht es um Regeln  
 auf der Straße und um das sichere Fahrrad.  
 Wir üben in einer Verkehrs-schule für Fahrräder.  
 Am zweiten Tag üben wir im Berliner Verkehr.  
 Wir sprechen über unsere Erfahrungen.  
 Zum Schluss gibt es ein kleines Rätsel und einen Radler-schein.

Für diesen Kurs beantragen wir Bildungs-zeit

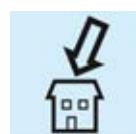
Bildungs-zeit

**Was muss ich beachten?**

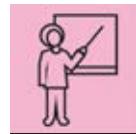
Kurs-Nummer    LHB-FS13



Termin für den Kurs  
 30. Juni 2026 und 1. Juli 2026  
 Dienstag und Mittwoch von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
 Jugend-verkehrs-schule Pankow,  
 Straße vor Schönholz 20, 13158 Berlin



Kurs-leitung  
 Liane Neubert und Amund Schmidt                  6 Teilnehmende



Kosten  
 20 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin  
 Telefon: 030 - 82 99 98 99 14 99  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 99 14 99  
 E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
MENSCH

**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?

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 Stadtführung machen.

Wir besuchen auch das Reichstagsgebäude und die Kuppel.

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben. Diese Daten werden an den Bundestag übermittelt. Am Tag der Führung bitte einen Lichtbildausweis mitbringen.  
Die Anmeldung ist bis zum 27. März 2026 bei der VHS Mitte möglich.

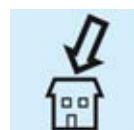
*Bildungs·zeit*

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer Mi101-090F



Termin für den Kurs  
11. Mai 2026 und 12. Mai 2026  
Montag und Dienstag von 9 Uhr bis 14 Uhr



Ort  
VHS Mitte,  
Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 1.12



Kursleitung  
Rita Hüenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin  
Fax: 030 - 90 18 37 488 | E-Mail: anmeldung@vhsmitte.de  
Bitte Name und Geburtsdatum angeben!



Information

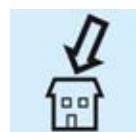
Telefon: 030 - 90 18 37 474  
E-Mail: info@vhsmitte.de

**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  
11. April 2026  
Samstag von 11:30 Uhr bis 14:30 Uhr

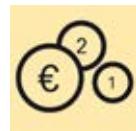


Ort  
Treffpunkt: S-Bahnhof Hackescher Markt,  
oben auf dem Bahnsteig



Kursleitung  
Rita Hübenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: anmeldung@vhsmitte.de



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: info@vhsmitte.de



**Titel des Kurses      Info-Café**



### Beschreibung des Kurses

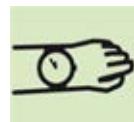
Wir treffen uns jeden Freitag.  
 Sie können zu uns kommen oder am Computer teilnehmen.  
 Wir sprechen über wichtige Themen.  
 Diese Themen sind zum Beispiel:

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

Jedes Mal ist ein anderer Guest eingeladen.

### Was muss ich beachten?

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



Termin für den Kurs  
 (1) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**  
 (2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026  
 Freitag von 13 Uhr bis 14:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
 Bisrat Wolday und Dana Engfer



Kosten  
 keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

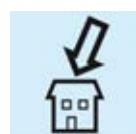
Im Info-Café haben wir einen Vortrag gehört und diskutiert.  
Im Info-Café aktiv probieren wir alles gemeinsam aus.  
Wir stellen etwas her oder trainieren Fertigkeiten.  
Zum Beispiel stellen wir gesunde Snacks her oder ein eigenes Putz-mittel.  
Oder wir lernen Übungen, die man gegen Stress machen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



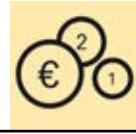
Termin für den Kurs  
(1) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**  
(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026  
Mittwoch von 15 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellenstr. 77, 12053 Berlin



Kurs-leitung  
Birgit Brieger und Bisrat Wolday



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 2026 verstehen**

Beschreibung des Kurses

Im September 2026 haben wir in Berlin Wahlen.

An zwei Tagen werden wir über die Wahlen sprechen.

Am ersten Tag sind wir in der Volks-hoch-schule.

- Wir lernen, wie die Wahlen funktionieren.
- Warum wird gewählt?
- Wer wird gewählt?
- Wie wird gewählt?

Es geht darum, wie wir in der Politik mitbestimmen können.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-führung zum Abgeordneten-haus machen.

Wir wollen den Ort besuchen, wo Berliner Politik gemacht wird.

Wir werden verstehen, warum es wichtig ist, wählen zu gehen.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs-zeit

Bildungs-zeit

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Re1220-So



Termin für den Kurs  
6. Juli 2026 und 7. Juli 2026  
Montag von 10 Uhr bis 15 Uhr und Dienstag von 9 Uhr bis 13 Uhr



Ort  
VHS Reinickendorf,  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin



Kurs-leitung  
Rita Hüenthal-Montero

16 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

**Zuhause gibt es nicht mehr. Wie geht es weiter? –  
eine Stadtführung zum Thema Flucht**

## Beschreibung des Kurses

Auf der ganzen Welt müssen Menschen ihr Zuhause verlassen.  
Am Ende des Zweiten Weltkrieges mussten auch sehr viele Deutsche fliehen.  
Und sehr viele Deutsche wurden vertrieben.  
Das war vor 75 Jahren.  
Auch heute müssen viele Menschen fliehen.  
Bei dem Kurs geht es um diese Fragen:

- Warum müssen Menschen fliehen?
- Wo kommen sie her?
- Was erleben Menschen auf der Flucht?
- Was machen Flüchtlinge, wenn sie nicht in ihre Heimat zurückkönnen?

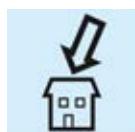
Bei der Stadtführung besuchen wir das Dokumentationszentrum  
Flucht, Vertreibung, Versöhnung.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Re1907-F



Termin für den Kurs  
25. April 2026  
Samstag von 9:45 Uhr bis 12 Uhr



Ort  
Treffpunkt: S-Bahnhof Anhalter Bahnhof  
(draußen an dem alten Gebäude)



Kursleitung  
Rita Hüenthal-Montero



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



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**

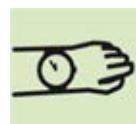
**Beschreibung des Kurses**

Die Stadt Potsdam ist bekannt für die schönen Schlösser und Gärten.  
Die Schlösser und Gärten kann man besuchen.  
Dabei kann man viel über die Geschichte aus der Zeit der Könige lernen.  
Bei dem Ausflug werden wir Potsdam kennenlernen.  
Und wir besuchen den Park Sanssouci.  
Wir werden auch ein Schloss besichtigen.  
Das Schloss heißt Neues Palais.  
Es ist das größte Schloss im Park Sanssouci.  
Bitte bringen Sie das Eintrittsgeld für den Schlossbesuch und  
einen Anschluss-fahrschein Bereich C oder ein Deutschland-Ticket mit.  
Bei dem Kurs werden wir viel zu Fuß gehen.  
Bitte informieren Sie die VHS, wenn Sie weniger gehen möchten.  
Wir können den Kurs anpassen. Wir möchten, dass der Kurs für alle gut ist.

*Bildungs.zeit*

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer Re1908-F



Termin für den Kurs  
8. Mai 2026  
Freitag von 9:30 Uhr bis 15 Uhr



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



Kursleitung  
Rita Hüenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
14 € (ermäßigt 10 €) Eintritt für das Schloss bar mitbringen

**Wohin schicke ich das Anmeldeformular?**

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

Fax: 030 - 90 29 44 812

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**

**Wahr oder nicht wahr? Was sind „Fake News“ und wie kann ich diese erkennen?**

**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 „Fake News“ und Verschwörungs-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 menschenfeindliche Videos schickt?

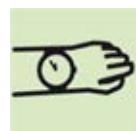
Auf diese Fragen wollen wir Antworten suchen.

*Bildungs-zeit*

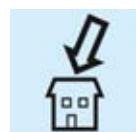
Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs-zeit.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer TS107.020F



Termin für den Kurs  
12. Juni 2026  
Freitag von 10 Uhr bis 15 Uhr

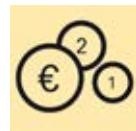


Ort  
Rathaus Schöneberg,  
John-F.-Kennedy Platz, 10825 Berlin, Raum 2113



Kurs-leitung  
Rita Hüenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 zum Abgeordnetenhaus verstehen**

**Beschreibung des Kurses**

Am 20. September 2026 haben wir in Berlin die Wahlen zum Abgeordnetenhaus. In dem Kurs geht es darum, wie Wahlen funktionieren und was die Politiker im Abgeordnetenhaus entscheiden.

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-hoch-schule statt.

Wir werden alle Fragen besprechen und die Wahl durchspielen.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-führung machen.

Wir besuchen dabei das Abgeordnetenhaus von Berlin.

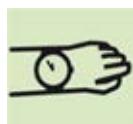
In dem Kurs werden wir die Geschichte besser kennenlernen.

Wir werden verstehen, warum es wichtig ist, wählen zu gehen.

*Bildungs·zeit*

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer TS107.010H



Termin für den Kurs  
27. August 2026 und 28. August 2026  
Donnerstag von 10 Uhr bis 15 Uhr und Freitag von 10 Uhr bis 13 Uhr



Ort  
VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 110



Kurs-leitung  
Rita Hüenthal-Montero

15 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

# One billion rising

Gewalt ist nie in Ordnung.

Es gibt besonders viel Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*.

Wir sagen: Das muss aufhören!

Deswegen gibt es am 14. Februar eine Tanz-Demo.

Die Tanz-Demo heißt One Billion Rising.

One Billion Rising heißt: Eine Milliarde steht auf.



Eine Milliarde steht auf gegen Gewalt an Frauen\* und Mädchen\*.

Wir sind dabei.

Wir wollen im Workshop über die Tanz-Demo sprechen:

Was ist Gewalt?

Was kann ich dagegen tun?

Wir üben zusammen den Tanz.

Der Tanz wird auf der Demo getanzt.

Wir machen uns stark gegen Gewalt.

Termin: 13. Februar 2026

Uhrzeit: 15 Uhr bis 18 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Schöneberg,  
Hauptstraße 121 A, 10827 Berlin



Anmeldung bitte an:

Mutstelle Berlin

Emely Beck, Telefon: 0176 10 17 91 49

[emely.beck@lebenshilfe-berlin.de](mailto:emely.beck@lebenshilfe-berlin.de)

## 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 die gerne malen und zeichnen.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer Li7.03-001F

 Termin für den Kurs

9. Februar 2026 und 9. März 2026 und 13. April 2026 und  
11. Mai 2026 und 8. Juni 2026 und 6. Juli 2026  
Montag von 13 Uhr bis 15:15 Uhr

 Ort

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



 Kurs-leitung

Anke Rische

8 Teilnehmende

 Kosten

25,50 € (ermäßigt 16,50 €)

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967

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 11. Februar 2026 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



Kurs-leitung  
 Sebastian Sellheim

30 Teilnehmende



Kosten  
 3 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967  
 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 Landschaftspark.

Dort gibt es viele Motive, die man zeichnen kann:

- Bäume
- Schafe
- Blumen
- Himmel

Wir malen mit Pastellkreide auf Farbkarton.

Die Kursleitung Frau Rische hilft gerne bei Fragen.

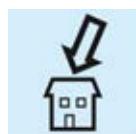
Sie müssen nichts mitbringen.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    Li7.03-003F



Termin für den Kurs  
29. April 2026 und 6. Mai 2026  
Mittwoch von 12 Uhr bis 14:15 Uhr

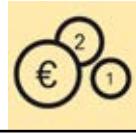


Ort  
VHS Lichtenberg,  
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin



Kursleitung  
Anke Rische

7 Teilnehmende



Kosten  
7,20 € (ermäßigt 5,10 €)

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967

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 vor-sommerliche 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
- Mal-grund (Pappe, fester Zeichen-karton oder eine kleine Lein-wand)

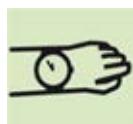
Wenn Sie mögen auch farbiges Papier, Gold- bzw. Glitzer-papier,

Klebe-stift und Schere.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Li7.03-004F



Termin für den Kurs

15. Juni 2026

Montag von 13 Uhr bis 15:15 Uhr



Ort

VHS Lichtenberg,

Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin, Raum 314 (3. Etage)



Kurs-leitung

Anke Rische

6 Teilnehmende



Kosten

6 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967

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



**Titel des Kurses      Landschafts-Malerei**

### Beschreibung des Kurses

Wir malen im Landschaftspark.  
Dort gibt es viele Motive.

Zum Beispiel:

- Bäume
- Schafe
- Blumen

Wir arbeiten an Staffeleien mit

- Acrylfarbe
- Buntstiften
- Kreide

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LL-FS01



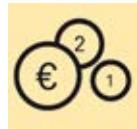
Termin für den Kurs  
**15. April 2026 – neuer Termin: 6. Mai 2026**  
Mittwoch von 15:30 Uhr bis 18 Uhr



Ort  
Bildungsinstitut leben lernen, Kunstatelier,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin,  
2. Etage im Gebäude der Berliner Luft



Kursleitung  
Marius Thieme und Christiane Schmidt      5 Teilnehmende



Kosten  
2 € Materialkosten

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

Bildungsinstitut leben lernen, Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de) | [www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)



Information

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de)



**Titel des Kurses      Wir gehen ins Museum für Naturkunde**

### Beschreibung des Kurses

Das Museum für Natur·kunde erforscht die Erde und das Leben.  
Wir nehmen Stifte und Papier mit und zeichnen im Museum.

Wir treffen uns erst im Bildungs·institut.  
Dann fahren wir gemeinsam in das Museum für Natur·kunde.  
Bitte bringen Sie eine Fahr·karte mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LL-HS02



Termin für den Kurs  
22. April 2026 – neuer Termin: 11. März 2026  
Mittwoch von 10 Uhr bis 14 Uhr



Ort  
Treff·punkt: Bildungsinstitut leben lernen,  
Herzbergstraße 87-99, 10365 Berlin,  
2. Etage im Gebäude der Berliner Luft, Raum 2



Kurs·leitung  
Giselind Hardwig und Marius Thieme                  8 Teilnehmende



Kosten  
5 € Material·kosten

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

Bildungsinstitut leben lernen, Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de) | [www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)



Information

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.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-FS07



Termin für den Kurs  
23. April 2026 und 24. April 2026  
Donnerstag und Freitag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr

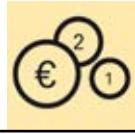


Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kurs·leitung  
Anja Maja Hempel

8 Teilnehmende



Kosten  
20 €

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



## Titel des Kurses DJ-Kurs für Fortgeschrittene

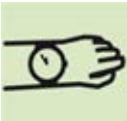
### Beschreibung des Kurses

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 Sommer-fest 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

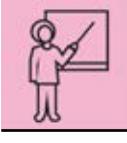
### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS12

 Termin für den Kurs  
 2. Juli 2026 und 3. Juli 2026  
 Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr und  
 Freitag von 13:30 Uhr bis 19 Uhr

 Ort  
 Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
 Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



 Kurs-leitung  
 Anja Maja Hempel

8 Teilnehmende

 Kosten  
 20 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

ACTION  
MENSCH



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.

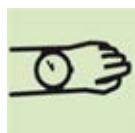
Bitte bringen Sie Ihr Handy zu dem Kurs mit.

Für diesen Kurs gibt es Bildungs·zeit

Bildungs·zeit

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer LHB-FS11



Termin für den Kurs  
1. Juni 2026 und 2. Juni 2026  
Montag und Dienstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr

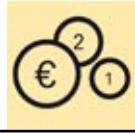


Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kurs-leitung  
Nico Mews

8 Teilnehmende



Kosten  
20 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



## Titel des Kurses **Fotografieren – ganz einfach**

### Beschreibung des Kurses

Sie lernen das Fotografieren!

Haben Sie eine Kamera?

Fotografieren Sie lieber mit dem Handy? Egal!

Fotografieren macht Spaß!

Wir machen Fotos für Foto·bücher, Facebook, Instagram und für die Familie.

Zum Beispiel Kinder·fotos oder Natur·fotos.

So sind unsere Erinnerungen unvergänglich.

Wie zeigen Ihnen, wie man schöne Fotos macht.

Achtung: Dieser Kurs macht regelmäßig Foto·ausflüge.

Bitte kommen Sie unbedingt am ersten Tag.

Sie erfahren die verschiedenen Treff·punkte bei den verschiedenen Terminen.

Personen mit Betreuungs·bedarf brauchen immer eine Begleitung.

Die Kurs·leiterin kann dies nicht übernehmen.

### Was muss ich beachten?

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

 Termin für den Kurs

(1) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**

(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026

Dienstag von 17:30 Uhr bis 19:45 Uhr

 Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



 Kurs·leitung

Sharon Adler

 Kosten

5 €

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

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      Malen und Zeichnen für alle**

**Beschreibung des Kurses**

In diesem Kurs malen und zeichnen Sie mit Farben.

Sie können viel ausprobieren.

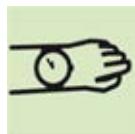
Zusammen mit den Künstlerinnen Shlomit Lehavi und Dana Engfer.

Der Kurs ist für Personen,

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

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer (1) Nk-E035a/ Nk-E035b **oder** (2) Nk-E036a/ Nk-E036b



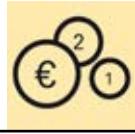
Termin für den Kurs  
 (1) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**  
 (2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026  
 Mittwoch von 15 Uhr bis 17:15 Uhr



Ort  
 Lernhaus Werbellinstraße,  
 Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kurs-leitung  
 Shlomit Lehavi und Dana Engfer



Kosten  
 5 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

12. Januar 2026 bis 27. März 2026 und

13. April 2026 bis 3. Juli 2026

Montag von 16 Uhr bis 18 Uhr

 Ort

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



 Kurs-leitung

Silvia Marzall-Hahndorf und Kristin Focali

 Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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      **Keramik**

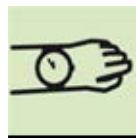
### Beschreibung des Kurses

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

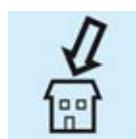
Anfänger sind herzlich willkommen.

### Was muss ich beachten?

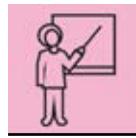
Kurs-Nummer    (1) Re2428-F **oder** (2) Re2429-F



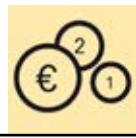
Termin für den Kurs  
(1) 14. Januar 2026 bis 4. März 2026 **oder**  
(2) 15. April 2026 bis 27. Mai 2026  
Mittwoch von 16 Uhr bis 18:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Kerstin Richter und Margrit Rodehacke      8 Teilnehmende



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

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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)





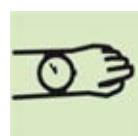
**Titel des Kurses      Augen, Nase, Mund – Gesichter malen inklusiv**

### Beschreibung des Kurses

Wir erfahren, wie ein Porträt gezeichnet wird.  
 Das ist ein Bild von einem Menschen oder einem anderen Lebewesen.  
 Die Kursleiterin bringt dafür Material zum Anschauen mit.  
 Wir malen Gesichter mit Augen, Nase und Mund.  
 Dann setzen wir sie neu zusammen.  
 Als Farben verwenden wir Acrylfarben und Ölpastellkreiden.  
 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 Kursstag 5 €.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS260.291F



Termin für den Kurs  
 18. April 2026 und 19. April 2026  
 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  
 11,84 €

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 Näh-maschine 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 wir machen einfache Reparaturen an Ihrer Kleidung.

Den Stoff zum Nähen bringen wir selber mit.

Oder wir bekommen ihn im Kurs.

Dann zahlen wir einen Material-preis von 5 € bis 10 €.

Kleidung, die wir reparieren möchten, haben wir vorher gewaschen.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS290.151F

 Termin für den Kurs

6. Juni 2026 und 7. Juni 2026 und

20. Juni 2026 und 21. Juni 2026

Samstag und Sonntag von 12 Uhr bis 16:15 Uhr

 Ort

VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum 116



Kurs-leitung

Bettina von Hartmann

6 Teilnehmende



Kosten

25,92 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

 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

Christamaria Kugge, Telefon: 030 - 90 27 73 520

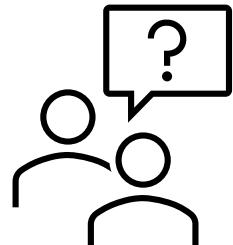
E-Mail: [c.kugge@ba-ts.berlin.de](mailto:c.kugge@ba-ts.berlin.de)

**Liebe ERW-IN Freunde,**

wir möchten gute Kurse für Sie planen.

Deshalb möchten wir Ihre Meinung wissen.

So können Sie mitmachen:



Das ist ein QR-Code.

Sie können ihn mit ihrem Smart-phone scannen.

Er führt Sie zur Umfrage.



Oder benutzen Sie diesen Link.

Dann kommen Sie auch zu der Umfrage.

<https://ogy.de/UmfrageERW-IN>

Vielen Dank 😊

# Gesundheit



**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 Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Die Übungen beinhalten:

- Körper-haltungen
- Atem-techniken
- Entspannung

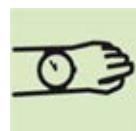
Mit den einzelnen Übungen kräftigen wir unsere Körper-mitte.

Wir arbeiten mit Elementen aus dem trauma-sensiblen Yoga.

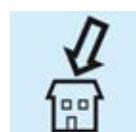
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    Li7.04-001F



Termin für den Kurs  
16. Februar 2026 bis 1. Juni 2026  
Montag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr

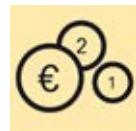


Ort  
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,  
Paul-Junius-Str. 64a, 10365 Berlin, Bewegungsraum



Kurs-leitung  
Nancy Horn

6 Teilnehmende



Kosten  
13 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

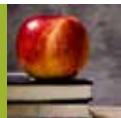
Fax: 030 - 90 29 65 979

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



Information

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



**Titel des Kurses      Intercultureller 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    Li7.04-002F

#### Termin für den Kurs



27. Februar 2026 und 27. März 2026 und 24. April 2026 und  
29. Mai 2026 und 26. Juni 2026 und 28. August 2026  
Freitag von 16 Uhr bis 19 Uhr

#### Ort



Küche im Untergeschoss des Bunten Hauses,  
Möllendorfstr. 68, 10367 Berlin



#### Kurs-leitung



Claudio Cassetti

5 Teilnehmende

#### Kosten



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

### Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967

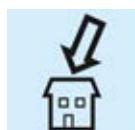
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)

**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** Li7.04-003F

**Termin für den Kurs**  
6. März 2026 und 13. März 2026 und 20. März 2026  
Mittwoch von 16 Uhr bis 19 Uhr



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



**Kurs-leitung**  
Claudio Cassetti

10 Teilnehmende



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

**Wohin schicke ich das Anmelde-formular?**

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 Drecke, Telefon: 030 - 90 29 65 967  
E-Mail: [vhs@lichtenberg.berlin.de](mailto:vhs@lichtenberg.berlin.de)



**Titel des Kurses      Alles im Gleichgewicht**

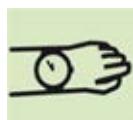
### Beschreibung des Kurses

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

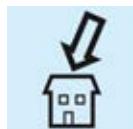
Bitte bringt Sport-kleidung, ein Hand-tuch und etwas zu trinken mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LL-FS04



Termin für den Kurs  
Der Kurs kann leider nicht stattfinden.



Ort  
Der Kurs kann leider nicht stattfinden.



Kurs-leitung  
10 Teilnehmende



Kosten  
2 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Bildungsinstitut leben lernen, Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de) | [www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)



Information

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de)



**Titel des Kurses      Kreatives Entspannen**

### Beschreibung des Kurses

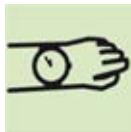
Bei Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen hilft Entspannung.  
Entspannung kann man schnell und einfach lernen.  
Es werden viele Techniken angewendet.  
Zum Beispiel in Gedanken auf Reisen gehen (Traumreise).  
Oder Entspannen durch Atemübungen.

Bitte bringen Sie warme Socken mit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LL-FS05

#### Termin für den Kurs



22. Januar 2026 und 26. Februar 2026 und 26. März 2026 und  
23. April 2026 und 21. Mai 2026 und 25. Juni 2026  
Donnerstag von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

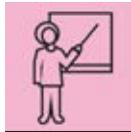
#### Ort



Bildungsinstitut leben lernen,  
Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin,  
2. Etage im Gebäude der Berliner Luft, Raum 2



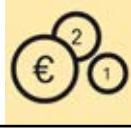
#### Kursleitung



Cornelia Hindermann

5 Teilnehmende

#### Kosten



1 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

Bildungsinstitut leben lernen, Herzbergstr. 87-99, 10365 Berlin

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de) | [www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)



Information

Telefon: 030 - 50 93 22 290

E-Mail: [bildung@lebenlernenberlin.de](mailto:bildung@lebenlernenberlin.de)



## Titel des Kurses    **Yoga für alle**

### Beschreibung des Kurses

Ein Kurs für Menschen, die Yoga ausprobieren und üben wollen.

Der Kurs richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Wir üben verschiedene Haltungen.

Wir lernen wie man entspannt.

Sabine unterrichtet den Yoga-kurs.

Sie unterrichtet seit vielen Jahren.

Sie unterrichtet schon länger ältere Menschen und Menschen, die noch nie Yoga geübt haben.

Ihr Wunsch ist, dass jede und jeder Yoga üben kann.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	(1) Mi301-450F <b>oder</b> (2) Mi301-451F <b>oder</b> (3) Mi301-452F
-------------	--

	Termin für den Kurs
---	---------------------

	11. Februar 2026 bis 18. März 2026, Mittwoch von
---	--

	(1) 12:30 Uhr bis 13:45 Uhr <b>oder</b> (2) 10:45 Uhr bis 12 Uhr <b>oder</b>
---	--

	(3) 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
---	----------------------------

	Ort
---	-----

	VHS Mitte,
---	------------

	Liniestr. 162, 10115 Berlin, Raum 4.09 <b>oder</b> 4.12
---	---



	Kurs-leitung
---	--------------

	Sabine Klein
---	--------------

	12 Teilnehmende
---	-----------------

	Kosten
---	--------

	10 €
---	------

### Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Service-Telefon: 030 - 90 18 37 474



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

## Beschreibung des Kurses

Sie möchten etwas Gutes für Ihren Körper tun?  
Sie müssen am Arbeitsplatz viel sitzen oder stehen?  
Sie haben manchmal Verspannungen?  
Dann ist dieser Kurs genau richtig!  
Hier lernen Sie, wie Sie ihren Körper entspannen können.  
Dann können Sie sich leichter bewegen.  
Gemeinsam machen wir Übungen auf einer Matte am Boden  
oder im Sitzen oder im Stehen.  
Ganz wie es Ihnen guttut!  
Das macht Freude und gute Laune.  
Es sind Übungen nach der „Feldenkrais-Methode“.  
Bitte bringen Sie sich lockere Kleidung, warme Socken und ein  
Für diesen Kurs gibt es Bildungszeit.

# Bildungs·zeit

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS03



Termin für den Kurs  
19. Februar 2026 und 20. Februar 2026  
Donnerstag und Freitag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
Ilse Furian 8 Teilnehmende



Kosten  
20 €

## Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin  
Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de



## Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**AKTION  
MENSCH**



## 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 Würfelzucker stecken in Lebensmitteln?

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 gibt es Bildungs·zeit.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS04



Termin für den Kurs  
10. März 2026  
Dienstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
Reni Golpe oder Dana Stoschek

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**Aktion MENSCH**



## Titel des Kurses    **Diabetes Typ 2**

### Beschreibung des Kurses

Viele Menschen in Deutschland haben die Erkrankung Diabetes mellitus.

Diabetes ist nicht heilbar,

aber man kann lange und gut damit leben,

wenn man auf sich achtet.

Was muss ich tun, wenn ich diese Erkrankung habe?

Wie kann ich selbst meinen Blutzucker messen?

Kann ich mir selbst Insulin spritzen?

Was kann ich essen, damit die Erkrankung nicht schlimmer wird?

Und warum ist Bewegung so wichtig?

Es gibt viele Übungen und Informationen.

Sie haben die Möglichkeiten sich auszutauschen.

Sie können viel über sich und die Erkrankung erfahren.

Für diesen Kurs beantragen wir Bildungszeit.

Bildungszeit

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    LHB-FS10



Termin für den Kurs  
28. Mai 2026  
Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort  
Lebenshilfe Bildung gGmbH,  
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Kursleitung  
Reni Golpe oder Dana Stoschek                      8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99  
E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**ACTION**  
**MENSCH**



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

### Beschreibung des Kurses

Diesen Kurs bietet die Lebenshilfe Bildung zusammen mit Special Olympics Berlin 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 beantragen wir Bildungs·zeit

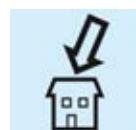
*Bildungs·zeit*

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS15



Termin für den Kurs  
5. März 2026  
Donnerstag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Anja Meyer



Kosten  
5 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

ERW-IN Büro, Böttgerstr. 21, 13357 Berlin

Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Antonia Velde, Telefon: 030 - 82 99 98 14 99

E-Mail: kontakt@erw-in.de

Gefördert durch die

**Aktion MENSCH**



**Titel des Kurses      Wald mit allen Sinnen erleben**

**Beschreibung des Kurses**

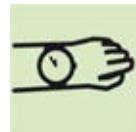
Im Wald können Sie sich entspannen.  
Sie bekommen neue Energie.  
Und Sie bekommen wieder Kraft und Mut.  
Das ist gut für die Gesundheit.  
Wir machen Übungen im Wald.  
Wir üben zum Beispiel:

- 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.

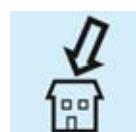
**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    (1) Sp3.151-F **oder** (2) Sp3.153-F



Termin für den Kurs  
(1) 25. April 2026 **oder**  
(2) 30. Mai 2026

Samstag von 14 Uhr bis 16 Uhr

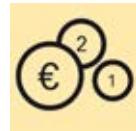


Ort  
Überdachte Sitzgelegenheit am Wildschwein-gehege,  
Schönwalder Allee, nahe der Bushaltestelle Johannesstift



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!

Das brauchen Sie im Kurs:

- bequeme Kleidung
- warme Socken

### Was muss ich beachten?

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

 Termin für den Kurs

(1) 7. Januar 2026 bis 18. März 2026 **oder**

(2) 15. April 2026 bis 24. Juni 2026

Mittwoch von 17 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Jüdenstr. 54/56, 13597 Berlin, Theatersaal



Kurs-leitung

Bettina Schwarz

10 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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.  
Probieren Sie es aus!  
Und Yoga beachtet die Grenzen von Körper und Geist.

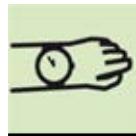
Das brauchen Sie im Kurs:

- bequeme Kleidung
- warme Socken

Achtung: Die Toilette ist nicht barrierefrei.

### Was muss ich beachten?

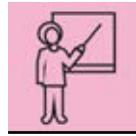
Kurs-Nummer    (1) Sp3.302-W **oder** (2) Sp3.303-F



Termin für den Kurs  
(1) 8. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**  
(2) 16. April 2026 bis 9. Juli 2026  
Donnerstag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Sylvia Mätzing

10 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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) 8. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**

(2) 16. April 2026 bis 2. Juli 2026

Donnerstag von 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr



Ort

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



Kurs-leitung

Derya Kücük-Karasan

9 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

 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**

Hülsen-früchte sind gesund.

Hülsen-früchte sind zum Beispiel:

- Mung-bohnen
- Kicher-erbsen
- rote Linsen

Und Hülsen-früchte sind sehr lecker.

Das werden Sie in unserem Kurs merken.

Denn wir kochen mit Hülsen-früchten.

Wir kochen im Kurs zum Beispiel:

- Pfann-kuchen
- eine Suppe
- verschiedene Salate
- ein Dessert

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    Sp3.122-S



Termin für den Kurs  
11. Juli 2026  
Samstag von 14 Uhr bis 18:15 Uhr



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



Kurs-leitung  
Brigitte Karbe

8 Teilnehmende



Kosten  
17 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: info@vhs-spandau.de



Information

Manuela Linke, Telefon: 030 - 90 27 95 005

E-Mail: m.linke@ba-spandau.berlin.de



**Titel des Kurses      Vegetarische Küche kennenlernen und genießen**

### Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gemüse-zubereitung kennen.

Wir üben drei Methoden:

- Gemüse im Dampf garen
- im eigenen Saft dünsten
- in der Pfanne braten

Wir kochen im Kurs verschiedene Sachen

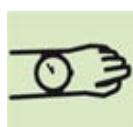
- Spargel im Blätter-teig mit heller Soße (Bechamel-soße)
- Karotten in Curry-rahm mit Safran-reis
- Geröstete Schalotten mit Kerbel

Dazu gibt es Wild-kräuter-salat mit viel Aroma.

Zum Abschluss bekommen Sie ein Überraschungs-dessert mit frischen Erdbeeren.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    Sp3.125-F



Termin für den Kurs  
9. Mai 2026  
Samstag von 12 Uhr bis 16:45 Uhr



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



Kurs-leitung  
Brigitte Karbe

8 Teilnehmende



Kosten  
21 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Wohlbefinden.  
 Wir üben im Stehen und im Sitzen.  
 Manchmal üben wir mit Musik.

Bitte bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder dicke Socken mitbringen.  
 Bitte etwas zu trinken mitbringen.  
 Bitte ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

**Was muss ich beachten?**

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



Termin für den Kurs  
 (1) 15. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**  
 (2) 16. April 2026 bis 25. Juni 2026  
 Donnerstag von 9 Uhr bis 10:30 Uhr

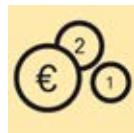


Ort  
 Sporthalle Onkel-Tom,  
 Onkel-Tom-Str. 58, 14163 Berlin, Gymnastikraum



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



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206

E-Mail: 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) 15. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**

(2) 16. April 2026 bis 25. Juni 2026

Donnerstag von 11:15 Uhr bis 12:30 Uhr

 Ort

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



Kurs-leitung

Bettina Schwarz

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

 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

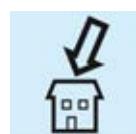


Termin für den Kurs

(1) 15. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**

(2) 16. April 2026 bis 25. Juni 2026

Donnerstag von 12:45 Uhr bis 14:15 Uhr



Ort

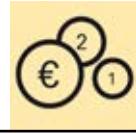
VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Onkel-Tom-Str. 14, 14169 Berlin, Säulenhalle



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



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206

E-Mail: becker@vhssz.de



## Titel des Kurses

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

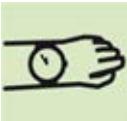
## Beschreibung des Kurses

Zuerst bewegen wir uns etwas schneller.  
Damit trainieren wir Herz und Kreislauf.  
Im Gymnastikteil 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) 15. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**  
(2) 16. April 2026 bis 25. Juli 2026  
Donnerstag von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr

 Ort

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



Kurs-leitung

Susanne Mannheim

8 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: service@vhssz.de



Information

Carolin Becker, Telefon: 030 - 90 29 92 206

E-Mail: 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.

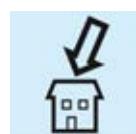
Ihre Assistenz kann kosten-frei teilnehmen.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    TS301.208F



Termin für den Kurs  
16. Januar 2026 bis 24. April 2026  
Freitag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr



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



Kurs-leitung  
Sigrid Borgmann

12 Teilnehmende



Kosten  
36,64 € (ermäßigt 20,82 €)

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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**

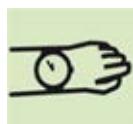
**Beschreibung des Kurses**

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 TS703.170F



Termin für den Kurs  
10. April 2026 und 11. April 2026, Freitag von 15 Uhr bis 19:30 Uhr  
und Samstag von 12:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
Alte Mälzerei, Steinstr 41, 12307 Berlin,  
Kesselküche, Raum 1.03



Kurs-leitung  
Kay Ivers

8 Teilnehmende



Kosten  
18 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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



## 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 Kindheit und 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.bund.de**
- 🌐 **Zu unserer Internet-Seite:**



# 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.

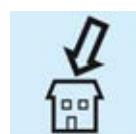
In diesen Kurs können Sie auch kommen,  
wenn Sie nicht lesen und schreiben können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Mi406-010F **oder** (2) Mi406-020S



Termin für den Kurs  
(1) 8. Januar 2026 bis 19. März 2026 **oder**  
(2) 16. April 2026 bis 25. Juni 2026  
Donnerstag von 17:15 Uhr bis 19:15 Uhr



Ort  
VHS Mitte,  
Linienstr. 162, 10115 Berlin, Raum 2.02



Kurs-leitung  
Adrian Gormley

12 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

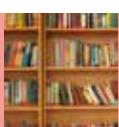
Fax: 030 - 90 18 37 488

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



Information

Kenana Gunic-Szmidt, Telefon: 030 - 90 18 37 453  
E-Mail: Kenana.Gunic-Szmidt@ba-mitte.berlin.de



## 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) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**

(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026

Freitag von 12:30 Uhr bis 15 Uhr



Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellenstr. 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

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690

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



**Titel des Kurses      Chinesisch – ganz einfach**

**Beschreibung des Kurses**

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

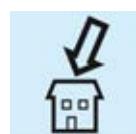
Huan yin ni lai - Willkommen!

**Was muss ich beachten?**

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



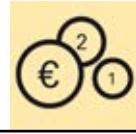
Termin für den Kurs  
(1) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**  
(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026  
Dienstag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort  
Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellenstr. 77, 12053 Berlin



Kurs-leitung  
Adrian Gormley



Kosten  
5 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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)

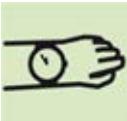
**Titel des Kurses      Englisch A1**

### 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) Sp5.06-002-W **oder** (2) Sp5.06-003-F

 Termin für den Kurs

(1) 14. Januar 2026 bis 18. März 2026 **oder**  
 (2) 15. April 2026 bis 17. Juni 2026  
 Mittwoch von 16 Uhr bis 17:30 Uhr

 Ort

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



Kurs-leitung

N.N.

12 Teilnehmende



Kosten

(1) 9,50 € **oder** (2) 10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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.

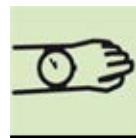
Es wird viel wiederholt.

Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen.

Hier üben wir vor allem das Sprechen.

**Was muss ich beachten?**

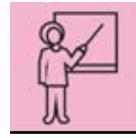
Kurs-Nummer    (1) SZ700-022 **oder** (2) SZ700-024



Termin für den Kurs  
(1) 7. Januar 2026 bis 25. März 2026 **oder**  
(2) 15. April 2026 bis 24. Juni 2026  
Mittwoch von 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr

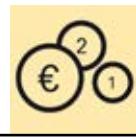


Ort  
VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9/11,  
12207 Berlin, (1) Raum 010 **oder** (2) Raum 015



Kurs-leitung  
Nancy Huber

12 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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      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    (1) SZ700-026 **oder** (2) SZ700-028

 Termin für den Kurs

(1) 7. Januar 2026 bis 25. März 2026 **oder**

(2) 15. April 2026 bis 24. Juni 2026

Mittwoch von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf, Goethestr. 9/11,  
 12207 Berlin, (1) Raum 010 **oder** (2) Raum 015



Kurs-leitung

Nancy Huber

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

 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

**Französisch für Anfänger –  
Lernen mit wenig Schrift**

Beschreibung des Kurses

Französisch - von Anfang an.

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.

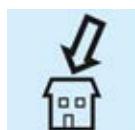
Bienvenue!

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer TS440.009F



Termin für den Kurs  
10. Februar 2026 bis 28. April 2026  
Dienstag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



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



Kurs-leitung  
Anne-Claire Hambuch

12 Teilnehmende



Kosten  
9 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

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



Information

Kirsten Althaus, Telefon: 030 - 90 27 73 519  
E-Mail: kirsten.althaus@ba-ts.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.

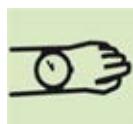
Sie können sich vor dem Kurs anmelden.

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

Bienvenido!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS490.009F



Termin für den Kurs  
11. Februar 2026 bis 29. April 2026  
Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



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



Kurs-leitung  
Dr. Liliana Bordet

12 Teilnehmende



Kosten  
9 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Tempelhof-Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Fax: 030 - 90 27 78 944

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



Information

Kirsten Althaus, Telefon: 030 - 90 27 73 519  
E-Mail: 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.

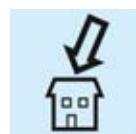
Sie können sich aber auch im Kurs am ersten Kurs-tag anmelden. Welcome!

**Was muss ich beachten?**

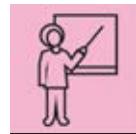
Kurs-Nummer    TS702.100F



Termin für den Kurs  
13. Januar 2026 bis 5. Mai 2026  
Dienstag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



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



Kurs-leitung  
Nancy Huber

16 Teilnehmende



Kosten  
12 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Kursstag anmelden.

Welcome!

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    TS702.110F



Termin für den Kurs  
13. Januar 2026 bis 5. Mai 2026  
Dienstag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



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



Kursleitung  
Nancy Huber

16 Teilnehmende



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 A1 leicht gemacht****Beschreibung des Kurses**

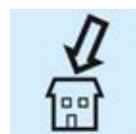
Sie haben schon etwas Englisch gelernt?  
Sie erweitern Ihren Wortschatz und üben die Aussprache.  
Sie üben einfache, kurze Gespräche für den Alltag.  
Sie lernen langsam, mit Spaß und vielen Wiederholungen.  
Sie bekommen die Hilfe, die Sie brauchen beim Einstieg in die Sprache.  
Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

**Was muss ich beachten?**

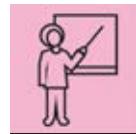
Kurs-Nummer    TK-7100-F



Termin für den Kurs  
12. Januar 2026 bis 22. Juni 2026  
Montag von 16 Uhr bis 17:30 Uhr

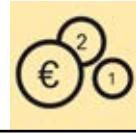


Ort  
VHS Treptow-Köpenick,  
Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin, Alpha-Raum 012



Kursleitung  
Peggy Kerstin Ballota

6 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

VHS Treptow-Köpenick, Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin

Telefon: 030 - 90 29 74 055

E-Mail: anmeldung@vhstk.de



Information

Antje Schulze, Telefon: 030 - 90 29 74 072  
E-Mail: 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 empfange 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  
4. März 2026 bis 25. März 2026  
Mittwoch von 17 Uhr bis 20 Uhr



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



Kurs-leitung  
Metin Bulut

12 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin

Fax: 030 - 90 18 37 488

E-Mail: anmeldung@vhsmitte.de



Information

Telefon: 030 - 90 18 37 474

E-Mail: info@vhsmitte.de



## Titel des Kurses

**Digitale Werkstatt – Lesen und Schreiben üben mit Computer und Smartphone**

## Beschreibung des Kurses

In der digitalen Werkstatt lernen Sie, ein Smart·phone oder einen Computer zu benutzen.

Wir zeigen, wie Sie sich sicher im Internet bewegen.

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

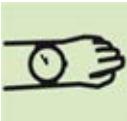
Bitte bringen Sie ein Smart·phone und ein Lade·kabel mit.

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) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**

(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026

Dienstag und Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16 Uhr

 Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kurs-leitung

Bisrat Wolday



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

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 und Schulabschluss –  
Lesen, Schreiben, Mathe und PC**

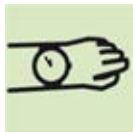
**Beschreibung des Kurses**

Bei uns können Sie noch mal zur Schule gehen.  
Egal, wie alt Sie sind.  
Wir bereiten Sie auf einen Schul-abschluss oder auf den Beruf vor.  
Sie lernen jeden Tag.  
Die Fächer sind:  
Lesen und Schreiben, Mathe, Berufs-vorbereitung, PC/Internet.  
Der Lehr-gang ist auch für Personen  
mit Lese- und 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



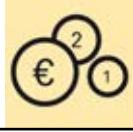
Termin für den Kurs  
12. Januar 2026 bis 3. Juli 2026  
Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 14:30 Uhr  
Freitag von 9 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort  
VHS Neukölln,  
Boddinstr. 34, 12053 Berlin



Kurs-leitung  
Team aus Lehrenden und Sozialpädagog:innen



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Neukölln, Boddinstr. 34, 12053 Berlin

Fax: 030 - 90 23 93 298

E-Mail: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de



Information

Nikola Amrhein, Telefon: 030 - 90 23 93 690

E-Mail: nikola.amrhein@bezirksamt-neukoelln.de



## 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

12. Januar 2026 bis 3. Juli 2026

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



Kurs-leitung

Team aus Lehrenden und Sozialpädagog:innen



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 93 609 oder  
Vasiliki Emmanouilidou, Telefon: 030 - 90 23 92 097



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

### **Beschreibung des Kurses**

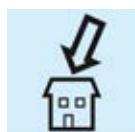
Sie möchten etwas am Computer machen?  
Oder Sie wollen in das Internet gehen?  
Aber Sie fühlen sich unsicher  
und wollen in Ihrem eigenen Tempo lernen?  
Wir lesen im Kurs Texte in einfacher Sprache.  
So lernen Sie neue Dinge über Computer und Internet.  
Und Sie können alles am Computer ausprobieren.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

### **Was muss ich beachten?**

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



Termin für den Kurs  
(1) 7. Januar 2026 bis 25. März 2026 **oder**  
(2) 15. April 2026 bis 8. Juli 2026  
Mittwoch von 10 Uhr bis 12:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Karsten Hoffmann

9 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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!

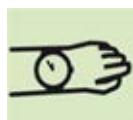
In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- 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

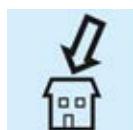
Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Sp6.102-W



Termin für den Kurs  
10. Februar 2026  
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 Anmelde-formular?

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

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: info@vhs-spandau.de



## Information

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

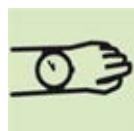
Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können.

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-W



Termin für den Kurs  
11. Februar 2026  
Mittwoch von 15 Uhr bis 18:30 Uhr

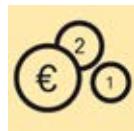


Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 204



Kurs-leitung  
Peter Dederer

9 Teilnehmende



Kosten  
6,50 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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**

**Bewerbungsgespräche vorbereiten und durchführen**

**Beschreibung des Kurses**

In diesem Kurs geht es um das Bewerbungs-gespräch.

Wir zeigen, wie du dich gut vorbereitest.

Das machen wir im Kurs:

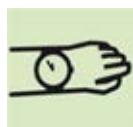
- Wir lesen Stellen-anzeigen genau.
- Wir schauen: Was steht da wirklich?
- Wir suchen Infos über die Firma.

Du schreibst dir wichtige Fragen auf. Wir planen:

- Was musst du für das Gespräch wissen?
- Wie bereitest du dich gut vor?
- Was tun bei schwierigen Fragen?
- Wir überlegen gute und kreative Antworten.
- Wir üben das Gespräch in Rollen-spielen.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer Sp7.115-W



Termin für den Kurs  
15. Januar 2026 und 16. Januar 2026  
Donnerstag und Freitag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 207



Kurs-leitung  
Doris Krüger

8 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Schreibprogramm umzugehen.

Das Programm ist einfach zu lernen.

Wir schreiben etwas über uns oder einen Brief.

Wir gestalten und verändern den Text

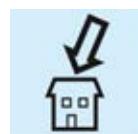
und fügen Grafiken oder Bilder ein.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer    SZ500-068



Termin für den Kurs  
13. Juni 2026 und 14. Juni 2026  
Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Hatice Sayin

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: service@vhssz.de



Information

Christian Steiner, Telefon: 030 - 90 29 92 205

E-Mail: 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  
9. Mai 2026 und 10. Mai 2026  
Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 15:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Hatice Sayin

8 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: service@vhssz.de



Information

Christian Steiner, Telefon: 030 - 90 29 92 205  
E-Mail: steiner@vhssz.de

# Grundbildung





## 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?

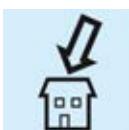
Kurs-Nummer (1) Mi607-020F **oder** (2) Mi607-020S

 Termin für den Kurs

(1) 10. Januar 2026 bis 28. März 2026 **oder**

(2) 18. April 2026 bis 27. Juni 2026

Samstag von 10 Uhr bis 12:30 Uhr



Ort

VHS Mitte,

Liniestr. 162, 10115 Berlin, Raum 3.10



Kurs-leitung

Claudia Vaegs

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Mitte, Liniestr. 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!

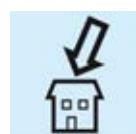
Das Lesen und Schreiben wird erlernt und geübt.

### Was muss ich beachten?

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



Termin für den Kurs  
(1) 10. Januar 2026 bis 28. März 2026 **oder**  
(2) 18. April 2026 bis 27. Juni 2026  
Samstag von 12:45 Uhr bis 15:15 Uhr



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



Kurs-leitung  
Sabine Bosmann

12 Teilnehmende



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

**Rechnen für Frauen mit und ohne türkischem  
Hauptschulabschluss**

## Beschreibung des Kurses

In dem Kurs geht es um den Umgang mit Zahlen.  
Und um die Grund-rechen-arten.  
In dem Kurs wird türkisch und deutsch gesprochen.

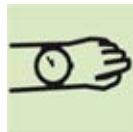
Sie können an diesem Kurs teilnehmen,  
wenn Sie schon einmal eine Schule besucht haben.

Der Kurs wendet sich an türkische Frauen,  
die den türkischen Haupt-schul-abschluss (Ilkögretim Diplomasi)  
erwerben möchten.

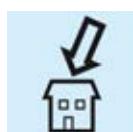
Türkische Frauen können auch teilnehmen,  
wenn sie keinen türkischen Haupt-schul-abschluss haben.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Mi608-008F **oder** (2) Mi608-008S



Termin für den Kurs  
(1) 6. Januar 2026 bis 24. März 2026 **oder**  
(2) 14. April 2026 bis 30. Juni 2026  
Dienstag von 13:30 Uhr bis 15:45 Uhr



Ort  
VHS Mitte,  
Antonstr. 37, 13347 Berlin, Raum 209



Kurs-leitung  
Zevgi Arman

10 Teilnehmende



Kosten  
11 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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) 12. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**

(2) 13. April 2026 bis 3. Juli 2026

Donnerstag von 16 Uhr bis 19 Uhr

 Ort

Lernhaus Werbellinstraße,  
Werbellinstr. 77, 12053 Berlin



Kurs-leitung

Bisrat Wolday



Kosten

keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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      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.

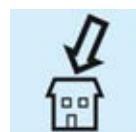
Wir unterstützen Sie gern.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer Pa6044F



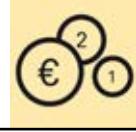
Termin für den Kurs  
6. Januar 2026 bis 14. Juli 2026  
Dienstag von 16:30 Uhr bis 19 Uhr



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



Information

Diana Stuckatz, Telefon: 030 - 90 29 51 703  
E-Mail: 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

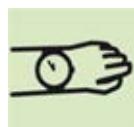
In diesem Kurs können Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen.

Der Kurs hilft Ihnen bei

- einer Ausbildung
- einem Neu-start 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,  
Bitezstr. 41, 13088 Berlin



Kurs-leitung  
Barbara Klaus und Ellen Heinrich



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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.

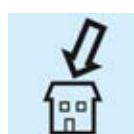
Bekanntes wird gefestigt.

**Was muss ich beachten?**

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



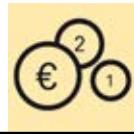
Termin für den Kurs  
5. Januar 2026 bis 6. Juli 2026  
(1) Montag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr **oder**  
(2) Montag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr



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



Kurs-leitung  
Marlies Lutz



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

VHS Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

Fax: 030 - 90 29 44 812

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 **Grundlagen des Rechnens**

### Beschreibung des Kurses

Die Teilnehmenden können in ihrem Tempo Rechnen lernen.

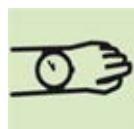
Das Rechnen mit Geld und das Lesen der Uhrzeit werden ebenfalls geübt.

Was Sie bereits wissen, wird genutzt und vertieft.

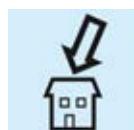
Neues zeigen wir Ihnen langsam und Schritt für Schritt.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer Re6302-F



Termin für den Kurs  
5. Januar 2026 bis 7. Juli 2026  
Montag von 16:30 Uhr bis 18 Uhr



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



Kurs-leitung  
Marlies Lutz



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 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 Buchstaben kennen.

Deutsch ist nicht Ihre Mutter-sprache?

Das ist egal.

Alle sind willkommen!

Wir sprechen über Laute, Buchstaben, 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) 8. Januar 2026 bis 26. März 2026 **oder**  
(2) 16. April 2026 bis 2. Juli 2026  
Donnerstag von 10 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 103.1



Kurs-leitung  
Dagmar Brodmann

8 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: info@vhs-spandau.de



Information

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

E-Mail: k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.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 Mutter-sprache?

Das ist egal. Alle sind will-kommen.

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

Wir üben Recht-schreibung 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 Kurs-leiterin 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) 5. Januar 2026 bis 25. März 2026 **oder**

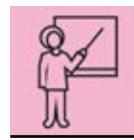
(2) 13. April 2026 bis 6. Juli 2026

Montag und Mittwoch von 10 Uhr bis 12:15 Uhr



Ort

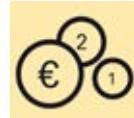
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 205



Kurs-leitung

Dagmar Brodmann

8 Teilnehmende



Kosten

16 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Texten der deutschen Sprache.

Das lernen Sie in diesem Kurs:

- Buchstaben und Texte schreiben
- kurze Texte lesen

Sie lernen in Ihrem Tempo.

Sie sollen Freude am Lernen haben.

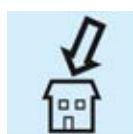
Den Erfolgsdruck halten wir klein, den Spaßfaktor dafür umso größer.

### Was muss ich beachten?

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



Termin für den Kurs  
(1) 5. Januar 2026 bis 23. März 2026 **oder**  
(2) 13. April 2026 bis 6. Juli 2026  
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      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 Sparplan.

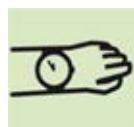
Sie lernen: So kann der Plan funktionieren.

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-S



Termin für den Kurs

(1) 2. März 2026 **oder**

(2) 1. Juni 2026

Montag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort

VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 108



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 **Richtig (und) gut haushalten!**

### Beschreibung des Kurses

Ein guter Haushaltsplan 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?

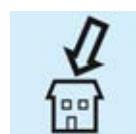
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie gut mit Ihrem Geld umgehen können.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) Sp7.250-W **oder** (2) Sp7.250-F



Termin für den Kurs  
(1) 2. Februar 2026 **oder**  
(2) 4. Mai 2026  
Montag von 17 Uhr bis 20:15 Uhr



Ort  
VHS Spandau,  
Carl-Schurz-Str. 17, 13597 Berlin, Raum 108



Kurs-leitung  
Özlem Yanilmaz-Supko

8 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Fax: 030 - 90 27 95 001

E-Mail: info@vhs-spandau.de



Information

Dr. Kristina Schmidt-Köhnlein, Telefon: 030 - 90 27 95 014  
E-Mail: k.schmidt-koehnlein@ba-spandau.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
- kleine Texte schreiben und 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    (1) SZ700-002 **oder** (2) SZ700-004



Termin für den Kurs  
(1) 6. Januar 2026 bis 24. März 2026 **oder**  
(2) 14. April 2026 bis 30. Juli 2026  
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



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 2**

### Beschreibung des Kurses

Sie haben schon Vor·kenntnisse 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.

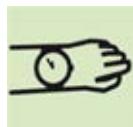
Ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf wird ausgewählt:

- Bilder·geschichten
  - Sach- oder Zeitungs·texte
- Sie können aber auch mitbringen:
- Briefe
  - Formulare
  - Gebrauchs·anweisungen

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) SZ700-006 **oder** (2) SZ700-008



Termin für den Kurs

(1) 8. Januar 2026 bis 23. März 2026 **oder**

(2) 16. April 2026 bis 2. Juli 2026

Donnerstag von 16:45 Uhr bis 19 Uhr



Ort

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



Kurs·leitung

Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde·formular?

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 verbessern –  
Rechtschreibung und Grammatik**

## Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs üben wir Rechtschreibung und Grammatik.

Das Lese-vermögen soll gefestigt werden.

Gemeinsam verfassen wir Schriftstücke, die wir im Alltag benötigen.

Wie zum Beispiel:

Briefe

Bewerbungen

Anfragen

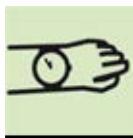
Kündigungen

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Interessierte können direkt in den Kurs kommen  
und sich dort beraten lassen.

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) SZ700-010 **oder** (2) SZ700-012



Termin für den Kurs

(1) 7. Januar 2026 bis 25. März 2026 **oder**

(2) 15. April 2026 bis 24. Juni 2026

Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr



Ort

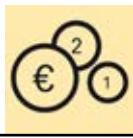
VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Rondellstr. 5, 14163 Berlin, Raum 04



Kurs-leitung

Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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    **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?

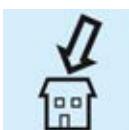
Kurs-Nummer    (1) SZ700-014 **oder** (2) SZ700-016

 Termin für den Kurs

(1) 9. Januar 2026 bis 27. März 2026 **oder**

(2) 17. April 2026 bis 3. Juli 2026

Freitag von 15:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort

VHS Steglitz-Zehlendorf,  
Rondellstr. 5, 14163 Berlin, Raum 04



Kurs-leitung

Brigitte Katz

12 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

**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!

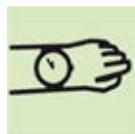
Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

E-Mail: [event-bibliothek@ba-sz.berlin.de](mailto:event-bibliothek@ba-sz.berlin.de)

Telefon: 030 - 90 29 92 410

## Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer (1) SZ700-034 **oder** (2) SZ700-036



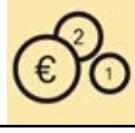
Termin für den Kurs  
(1) 3. März 2026 **oder** (2) 5. Mai 2026  
Dienstag von 17 Uhr bis 18:30 Uhr



Ort  
Ingeborg-Drewitz-Bibliothek,  
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin, 3. OG



Kurs-leitung  
Dagmar Brenner und Lena Sophie Stein      12 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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      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.

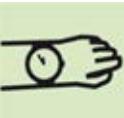
Außerdem lernen wir das Internet näher kennen.

Wir sehen uns auch das vhs-Lern-portal 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    (1) SZ700-018 **oder** (2) SZ700-020

 Termin für den Kurs

(1) 8. Januar 2026 bis 26. März 2026 **oder**

(2) 16. April 2026 bis 2. Juli 2026

Donnerstag von 15 Uhr bis 16:30 Uhr



Ort

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



Kurs-leitung

Brigitte Katz

6 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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

Telefon: 030 - 90 29 96 156

E-Mail: 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

**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.

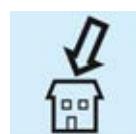
Sie lernen ohne Druck und mithilfe von vielen Übungen.  
Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich!

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    (1) TS701.013F **oder** (2) TS701.017F



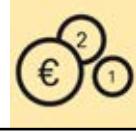
Termin für den Kurs  
13. Januar 2026 bis 16. Juni 2026  
(1) Dienstag von 8:45 Uhr bis 11:45 Uhr **oder**  
(2) Dienstag von 12 Uhr bis 15 Uhr



Ort  
Vereinigung für Jugendhilfe,  
Grenzallee 53, 12057 Berlin, Raum 1



Kurs-leitung  
Ulrike Ertl



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 1**

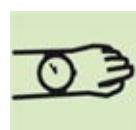
### Beschreibung des Kurses

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 und mithilfe von vielen Übungen.  
Beratung und Anmeldung sind auch direkt im Kurs möglich.

### Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer TS701.003F



Termin für den Kurs  
12. Januar 2026 bis 20. Mai 2026  
Montag und Mittwoch von 15:30 Uhr bis 17 Uhr



Ort  
VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Alarichstr. 12-17, 12105 Berlin, Raum 356/358



Kurs-leitung  
Sabine Dembélé

10 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

### Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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    TS701.023F



Termin für den Kurs  
12. Januar 2026 bis 20. Mai 2026  
Montag und Mittwoch von 17 Uhr bis 18:30 Uhr

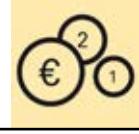


Ort  
VHS Tempelhof-Schöneberg,  
Alarichstr. 12-17, 12105 Berlin, Raum 356/358



Kurs-leitung  
Sabine Dembélé

10 Teilnehmende



Kosten  
keine Kosten

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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, 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 zusammen-zählen
- 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 TS701.040F



Termin für den Kurs  
11. Februar 2026 bis 20. Mai 2026  
Mittwoch von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Ort  
VIA Blumenfisch gGmbH, Reichartstr. 2,  
10829 Berlin, GSG-Tor 1, Aufgang G, Raum 1.01 - Lerninsel



Kurs-leitung  
Helga Rübsamen



Kosten  
10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Kurs Hilfe und Orientierung finden.

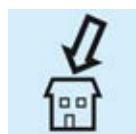
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Kommen Sie einfach zum nächsten Termin vorbei.  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der  
AWO Berlin Kreisverband Südwest e.V. statt.

**Was muss ich beachten?**

Kurs-Nummer    TS701.070F



Termin für den Kurs  
12. Januar 2026 bis 20. Mai 2026  
Montag und Mittwoch von 15 Uhr bis 17 Uhr

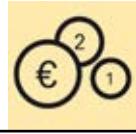


Ort  
AWO,  
Friedrich-Wilhelm-Str. 23, 12103 Berlin, Erdgeschoss links



Kursleitung  
Nataly Dobay

10 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

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 TS703.150F



Termin für den Kurs  
11. Februar 2026 bis 20. Mai 2026  
Mittwoch von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr



Ort  
VIA Blumenfisch gGmbH,  
Reichartstr. 2, GSG-Tor 1, Aufgang G, Raum 1.01 - Lerninsel



Kurs-leitung  
Helga Rübsamen

12 Teilnehmende



Kosten  
8 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Buchstaben.

Sie schreiben und lesen einfache Wörter und kurze Sätze.

Sie haben Zeit zum Festigen und Wiederholen.

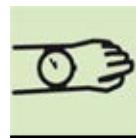
Nach und nach erweitern Sie Ihren Wortschatz.

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

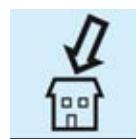


Termin für den Kurs

(1) 6. Januar 2026 bis 23. Juni 2026 **oder**

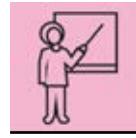
(2) 8. Januar 2026 bis 25. Juni 2026

(1) Dienstag **oder** (2) Donnerstag von 14:30 Uhr bis 17:45 Uhr



Ort

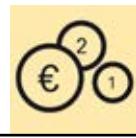
VHS Treptow-Köpenick,  
Baumschulenstr. 79, 12437 Berlin, Alpha-Raum 012



Kurs-leitung

Peggy Kerstin Ballota

10 Teilnehmende



Kosten

10 €

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

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 Buchstaben?

Sie können geübte Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben?

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz.

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  
7. Januar 2026 bis 24. Juni 2026  
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



**AGB**

## 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 Teilnahmebedingung 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 Teilnahmebescheinigung?

Wenn Sie den Kurs immer besucht haben (mindestens 70 Prozent), bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die 1. Teilnahmebescheinigung 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 kosten-los (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 (siehe Kurs-ausschreibung)	
Straße, Nummer	
Postleitzahl, Ort	
Fax oder 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 Geburts-datum	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 030 - 82 99 98 14 99.

**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 Volks·hoch·schule?**

Ich bezahle per Einzugs·ermächtigung.

Ich bezahle bar.

Im Ausnahmefall ist auch eine Bar·zahlung an der Kasse der Volks·hoch·schule möglich.

Bitte informieren Sie sich im Internet oder telefonisch über die Kassen·öffnungs·zeiten.

**Ihre Konto·daten, wenn Sie per Einzugs·ermächtigung 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)





[www.ERW-IN.de](http://www.ERW-IN.de)

