

Kulturelles im Hof am 10. September



Auf der Bühne unterhält das **Friederike Brueck-Trio** mit JAZZ/POP und SOUL die Gäste. Von 14–18 Uhr spielen sie feinste Klassiker der Populargeschichte...

Sommerkino am Abend



Im Hof zeigt das Sommerkino ab 21.15 Uhr den Streifen: **Captain Fantastic – Einmal Wildnis und zurück**
Lustiger, trauriger, unterhaltsamer Film für die ganze Familie!

Tombola



Gewinnen Sie Freikarten und Bücher
Verlosung auf der Bühne um 15 | 16.30 | 17.45 Uhr

Information und Beratung



- **Beratung zu einzelnen Fremdsprachen** und erste Einstufung
Service-Büro / Raum 007
- **Information / Beratung zu den Lehrgängen des Zweiten Bildungswegs**
Service-Büro / Raum 007
- **Information / Beratung: Wie melde ich mich zu Deutschkursen an?**
Raum 109
- **PC- / EDV-Beratung zu Fragen rund um PC, Hard- und Software sowie PC-Kursen**
Wie melde ich mich online an?
Raum 203, Raum 207



Volkshochschule Spandau

Carl-Schurz-Straße 17

Tel: (030) 90279 5000, info@vhs-spandau.de

vhs die Berliner Volkshochschulen

Workshops zum Eröffnungsfest



Volkshochschule Spandau

**Samstag
10. September 2016**



Vortrag



Von der kaiserlichen Post zur VHS – eine bewegte Geschichte.

Spandau-Kenner und Autor Jürgen Grothe recherchierte die Geschichte des neuen Hauses, der ehemaligen Hauptpost, sowie der VHS Spandau und fördert dabei Erstaunliches zutage... Die Volkshochschule feiert 2016 den 70. Geburtstag ihrer Wiedegründung nach dem 2. Weltkrieg.

■ Jürgen Grothe | 14.30–15.15 Uhr, Veranstaltungsraum 002

Entspannung



Pilates-Schnupperkurse

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration straffen Sie den gesamten Körper. Sie trainieren Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Probieren Sie es aus! Für jeden geeignet

■ Brigitte Marisken | 15–15.30 | 16–16.30 | 17–17.30 Uhr, Raum 102

Rücken-Relax-Schnupperkurs

Durch einseitige Sitztätigkeit oder Bewegungsmangel entstehen Muskelverspannungen, die den Rücken belasten. Mit Körperübungen, gezielter Bewegung, rückenfreundlicher Körperhaltung und Entspannungstechniken kann Rückenstress abgebaut werden.

■ Martina Scheu | 15.15–15.45 Uhr, Raum 103

Yoga-Pilates-Schnupperkurs

Sanfte Hatha-Yoga-Übungen im Wechsel mit Pilatustraining für Schultern, Nacken und Rücken. Eine abwechslungsreiche Bewegungscollage mit Musik, die der sanften Dehnung und Lockerung dient und die Beweglichkeit fördert. Die rückenfreundliche und gelenkschonende Gymnastik wirkt belebend, kräftigend und zugleich entspannend. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

■ Martina Scheu | 16.15–16.45 Uhr, Raum 103

Entspannungstechniken für zwischendurch

Aktives Entspannen und Energie tanken mit lockernden, dehrenden, vitalisierenden und entlastenden Bewegungsübungen, machen den Alltag stressfreier. Körperübungen für zwischendurch und Bewegungsübungen für nebenbei kennen lernen und ausprobieren.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und warme Socken mitbringen.

■ Martina Scheu | 17.15–17.45 Uhr, Raum 103



Kreatives



Kreative Kompositionstechniken: Collage – das Materialbild

Offener Workshop. Wir erstellen Collagen mit verschiedenfarbigen Papieren, Schriftplakaten, Packpapier, Schnüren, Stoffresten, Folien etc., die wir mit Acryl- und Dispersionsfarben in den Bildraum einarbeiten.

■ Reinhard Spielvogel | 15–18 Uhr, Raum 201

Workshop Comic / Manga

Hannes Niepold gibt eine Einführung in die verschiedenen Erzähl- und Gestaltungsweisen des Mediums und Anleitung zu ersten eigenen Zeichnungen.

■ Hannes Niepold | 14.30–16 | 16.30–18 Uhr, Raum 202

Sprachen



Minikurse Arabisch

Erhalten Sie in einer Stunde einen ersten Einblick ins Arabische: Begrüßung, Aussprache, Schrift.

■ Serageldin Fayed | 14.30–15.30 Uhr | 16–17 Uhr, Raum 108

Minikurse Spanisch

Erhalten Sie in einer Stunde einen ersten Einblick ins Spanische und lernen Sie erste Wörter und Begrüßungen.

■ Carlos A. del Rio Ravassa | 14.30–15.30 Uhr | 16–17.30 Uhr, Raum 106

Online-Angebote zum Selbstlernen

Vorstellung verschiedener Webseiten für Deutsch als Fremd-/ Muttersprache: z.B. www.ich-will-lernen.de, www.ich-will-deutsch-lernen.de, Online-Angebot der Deutschen Welle

■ Karin Zirkelbach | 15.30–15.50 Uhr | 18–18.20 Uhr, Raum 109

Interkulturelle Herausforderungen im Unterricht...

... für Kursleitungen und Teilnehmer/innen unterschiedlicher Kulturen. Erfahrungen, Austausch, Hinweise. Für alle, die mit unterschiedlichen Kulturen zu tun haben.

■ Evita Oberpaur, Tabea Teuber | 14.30–14.50 | 16.30–16.50 Uhr, Raum 109

Tanz und Performance



„Café Paradiso“ – Performance

Im „Café Paradiso“ treffen sich Menschen aller Art, kommt es zu unterschiedlichsten Begegnungen. Aufbauend auf dem Theaterstück von Regisseur Leonard Drescher, werden Szenen entwickelt und der Gast ist Zuschauer und Mitspieler in einem.

■ 16 Uhr, Raum 002

Tango Argentino / Workshop und Milonga

Vorführung und erste Schritte Tango – zum Ansehen und Mittanzen.

■ Eduardo Espinoza Soto; Kristina Lorenzen 18.30–20 Uhr, Raum 002

EDV



Windows 10 – Minikurse

Das neue Windows – Kurzinformation

Vorstellung des neuen Windows 10: Oberfläche, Bedienung und zentrale Funktionen – Unterschiede zu Windows 7 - Lizenzen und Updates von Windows 7 bzw. Windows 8

■ Olaf Schmidt | 14.30-15.15 Uhr | 16.30-17.15 Uhr, Raum 203

Das digitale Büro

Wie richte ich mir mit verschiedenen Apps (Office Lens, One Note) auf einem Tablet (z.B. Surface Pro 4) ein kleines „digitales Büro“ ein?

■ Martina Grosty | 15.30 – 16.15 Uhr | 17.30 – 18.15 Uhr, Raum 207

Vom E-Book-Reader bis zum Online-Kurs

Wussten Sie schon? Die Bibliothek verleiht auch Bücher für Tablets, E-Reader oder den Laptop. Wir zeigen, wie es geht.

■ 16.30 – 17 Uhr, Raum 207

Für Kinder

Basteln und Kreativangebote für Kinder

■ 15–18 Uhr, Warteraum, Foyer



Ausstellungen

Mit Arbeiten

us den Fotokursen Rainer Jordan

■ Flure EG, 1. OG, 2.OG)

Ausstellung Comic und Manga – Arbeiten von Hannes Niepold

■ Raum 202

Ausstellung einzelner Deutschkurse: Raum 109

■ „Alle Wege führen nach Spandau“ – Portraits von Smartphones, ihren Geschichten, und den langen Wegen bis nach Spandau ...

■ „Ausflugstagebuch“ eines Kurses

■ Fotos eines Deutsch-Kurses für Eltern

Führungen

Lernen Sie das Haus kennen:

„Wege durch die neue Volkshochschule“

■ 14.45 | 15.45 | 16.45 Uhr, Treffpunkt: Bühne

