



# heiß

CALIENTE

GORAÇO

FIERBINTE

SICAK

HOT

BILDUNGSZENTRUM KURSTIPPS | April bis September 2024

# heiß

HOT + CALIENTE + SICAK + FIERBINTE + GORAÇO

**SPRACHE & KOMMUNIKATION** AB SEITE 4

**KREATIVITÄT** AB SEITE 6

**GENUSS & BEWEGUNG** AB SEITE 8

**BERUF & ENTWICKLUNG** AB SEITE 14

**MINT** AB SEITE 17

**KULTUR & GESELLSCHAFT** AB SEITE 18

**GARTENTAGE** AB SEITE 20

**AUSBLICK** SEITE 22

**Oh ja** – endlich können wir uns wieder von der Sonne wärmen lassen und nicht nur von der Heizung! Und selbst wenn das Wetter mal nicht so strahlend ist: Dieser Sommer wird auf jeden Fall heiß – caliente – hot – mit den unzähligen inspirierenden Veranstaltungen und Kursen am Bildungszentrum Nürnberg (BZ)!

In der vorliegenden Broschüre finden Sie Kurstipps aus dem Programm, das Sie von April bis September 2024 am BZ erwartet.

Sie möchten mehr Informationen, mehr Veranstaltungen oder vielleicht gleich einen Kurs buchen? Willkommen auf unserer Website [bz.nuernberg.de](https://bz.nuernberg.de)! Hier haben Sie die Möglichkeit, nach Herzenslust zu stöbern und sich kreuz und quer durch die Themen und Angebote treiben zu lassen, oder auch

ganz gezielt nach bestimmten Veranstaltungen zu suchen und sich anzumelden. Die Angebote und Informationen werden online täglich aktualisiert und erweitert – reinschauen lohnt sich also immer!

Übrigens: Haben Sie sich bei dem Eis auf unserer Titelseite auch gedacht „Das kann doch irgendwie nicht...?!“ Da haben Sie recht. Das Bild wurde mit Hilfe künstlicher Intelligenz geschaffen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie mit dieser Broschüre „heiß machen“ oder Ihr Herz erwärmen können für unsere Themen und Veranstaltungen. Gleich ob Sie etwas für Ihren Körper und Ihre Seele tun, ob Sie in unseren Kursen tanzen, kochen, eine neue Sprache lernen oder über Politik diskutieren – seien Sie herzlich willkommen und entdecken Sie mit uns neue Perspektiven!

rund 30 Fremdsprachen  
Deutsch lernen  
Integrationskurse  
Sprachprüfungen  
Kreatives Schreiben

Der direkte Weg  
zu unseren Sommer-  
Sprachkursen



➔ [go.nuernberg.de/sommersprachkurse](http://go.nuernberg.de/sommersprachkurse)

SOMMERSPRACHKURSE

## Sommer? Heiß! Zeit zum Sprachen- lernen!

Intensivkurse und Ferienkonversation  
zwischen Juli und September

Deutschlernende können in Intensivkursen  
mit 100 Stunden Kenntnisse auf den Stufen  
A1.1, A2.1, B1.1 und B2.1 erlangen oder sich in  
jeweils 50 Stunden auf ihre B1- oder B2-Prüfung  
vorbereiten.

Englischinteressierte haben die Möglichkeit, in  
Expresskursen an vier Abenden pro Woche in je  
zwei Modulen das ganze Level A1, A2, B1 oder  
B2 zu schaffen.

Oder sie besuchen entspannt einmal die Woche  
einen Ferien-Konversationskurs auf Level A1, A2,  
B1 oder B2/C1.

Ganz „express“ geht es im Sommerkurs Italie-  
nisch für Anfänger\*innen mit 36 Stunden von  
Montag- bis Donnerstagabend voran.

Spanisch-Anfänger\*innen können mit drei „heißen“  
Modulen über den Sommer das Niveau A1 errei-  
chen – wahlweise untertags oder am Abend. Auf  
Stufe A2 können sie in zwei Modulen an je fünf  
Sommerabenden ihre Kommunikationsfähigkeiten  
gezielt verbessern.

## WUSSTEN SIE SCHON...?

In viele Sprachkurse können Sie auch nach  
Kursbeginn noch einsteigen.  
Bei Späteintritt zahlen Sie nur das anteilige  
Entgelt. Fragen Sie unsere Mitarbeitenden:  
[bz-info@stadt.nuernberg.de](mailto:bz-info@stadt.nuernberg.de)

SPRACHCAFÉ

## Nihongo Shaberieren!

Sie lernen Japanisch und möchten es endlich  
mal in echten Gesprächen mit japanischen  
Muttersprachler\*innen erproben? Herzlich  
willkommen zum „Nihongo Shaberieren“!

In deutsch-japanischen Dreier- bis Vierergruppen  
haben Sie die Möglichkeit, sich frei über die  
Themen auszutauschen, die Sie interessieren.  
Sprachanfänger\*innen wie Fortgeschrittene  
können ihr Japanisch anwenden, bei einer Tasse  
japanischen Tees kulturelle Erfahrungen machen  
und neue Freundschaften schließen.

**Samstag, 18.5.2024, 14 bis 16 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2  
9 €, Kurs Nr. 89607

SPRACHENSPAZIERGÄNGE

## Mein Nürnberg

Durch unsere Stadt auf Englisch,  
Französisch, Italienisch

Sie wollen „Ihr“ Nürnberg mal aus einer an-  
deren Perspektive sehen und sich auf Englisch,  
Französisch oder Italienisch darüber unterhalten?  
Lassen Sie sich von versierten BZ-Sprachenkurs-  
leitungen an deren Lieblingsplätze (ent)führen  
und lernen Sie unsere schöne Stadt auch abseits  
der typischen Touristenwege mal ganz anders  
kennen.

Voraussetzung: Ende Niveaustufe A2/B1

Nur mit vorheriger Anmeldung. Die Spazier-  
gänge werden bei jedem Wetter durchgeführt.  
Die Treffpunkte finden Sie bei der jeweiligen  
Veranstaltung.

Jeweils 90 Minuten, 14 €

## KENNEN SIE SCHON...?

... unsere Sprachtandem-Börse?  
Selbst organisiertes Lernen im Tandem als tolle  
Ergänzung zum Sprachkurs. Matching einfach  
und kostenlos über die Sprachtandem-Börse auf  
[www.vhs-tandem.de](http://www.vhs-tandem.de)



➔ Zur Infoveranstaltung



Bild: AdobeStock/xbrchx

**Balade au Reichsparteitagsgelände**  
**Samstag, 14.4.2024, 10 bis 11.30 Uhr**  
Kurs Nr. 83063

**La vieille ville avec Pascale**  
**Samstag, 28.4.2024, 9.30 bis 11 Uhr**  
Kurs Nr. 83061

**Between Unschlittplatz and Plärrer – About  
Poverty, Famine and Epidemics in the Past**  
**Mittwoch, 24.4.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81081

**Along the City Wall**  
**Mittwoch, 15.5.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81083

**From Rennweg to Rechenberg – About  
Cowboys, Stargazers and Rebels**  
**Mittwoch, 5.6.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81085

**St. Johannis (in English)**  
**Mittwoch, 3.7.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81080

**Rangierbahnhof (in English)**  
**Mittwoch, 7.8.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81082

**St. Rochus (in English)**  
**Mittwoch, 4.9.2024, 17.15 bis 18.45 Uhr**  
Kurs Nr. 81084

**Una passeggiata con Nicoletta nel parco  
Luitpoldhain**  
**Freitag, 28.6.2024, 18 bis 19.30 Uhr**  
Kurs Nr. 85033

**Una passeggiata con Nicoletta nel cuore di  
Norimberga**  
**Donnerstag, 4.7.2024, 18 bis 19.30 Uhr**  
Kurs Nr. 85036



## IHRE MEINUNG ZÄHLT

Nehmen Sie an unserer Kundebefragung teil!



← Hier gehts zur Umfrage

### WORKSHOP

## Schreibwerkstatt: Drei Variationen des Ich

Biografisches und autofiktionales Schreiben

In dieser Schreibwerkstatt mit der preisgekrönten Autorin Pauline Füg (u. a. Kulturpreis der Stadt Nürnberg 2023) dreht sich alles um das ICH: Wie nähert man sich dem Schreiben über sich selbst an?

**Donnerstag, ab 12.9.2024, 18 bis 21 Uhr (3x)**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
96 €, Kurs Nr. 30310

Der direkte Weg  
zu unseren Kreativ-  
Schreibkursen



→ [go.nuernberg.de/kreativesschreiben](https://go.nuernberg.de/kreativesschreiben)

### WORKSHOPS

## Schauspiel und Schauspielprojekt

Sommerkurse mit Marsha Cox

Im Sommerkurs Schauspiel steigen wir in viele praktische Übungen aus dem professionellen Schauspieltraining ein.

Und beim Schauspielprojekt wird es so richtig ernst: Gemeinsam wird ein aufführbares Endprodukt einstudiert!

**Sommerkurs Schauspiel**  
**Dienstag, ab 6.8.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr (5x)**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
140,00 €, Kurs Nr. 32210

**Sommerkurs Schauspielprojekt**  
**Samstag, ab 10.8.2024, 11 bis 17 Uhr (5x)**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
240 €, Kurs Nr. 32200

Bild: AdobeStock/francodelgrando - Generiert mit KI

## Kreativität

DIY  
Malen  
Zeichnen  
Töpfern  
Nähen  
Fotografieren  
Musizieren  
Singen  
Schauspiel  
Kreatives Schreiben

Der direkte Weg  
zu unseren  
Kreativ-Kursen



→ [go.nuernberg.de/kreative-kurse](https://go.nuernberg.de/kreative-kurse)

### ZEICHENKURS

## Urban Sketching

Zeichnen und malen unter freiem Himmel

Alltagsszenen, Architektur, Straßen und Menschen – beim Urban Sketching werden Sie die Atmosphäre und pulsierende Energie der Stadt und Ihrer Umgebung in Linien und Farben einfangen. Skizzieren Sie „on Location“ und entdecken Sie die Schönheit im Alltäglichen.

**Sonntag, 26.5.2024, 13 bis 18 Uhr**  
38 €, Kurs Nr. 35671

**Sonntag, 7.7.2024, 13 bis 18 Uhr**  
38 €, Kurs Nr. 35673

**Sonntag, 21.7.2024, 13 bis 18 Uhr**  
38 €, Kurs Nr. 35675

Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2



Der direkte Weg  
zu unseren  
Zeichen-Kursen

→ [go.nuernberg.de/zeichenkurse](https://go.nuernberg.de/zeichenkurse)

### KURS

## Mit heißer Nadel

Sommer-Nähwerkstatt-Woche

Sie möchten lernen, wie man Kleidungsstücke herstellt, den passenden Schnitt findet und zuschneidet? In diesem intensiven Kurs tauchen wir in verschiedene Nähtechniken ein und am Ende steht Ihr selbstgemachtes Lieblingskleidungsstück!

**Montag, 5.8. bis Freitag, 9.8.2024**  
**18 bis 21 Uhr**

Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
120 €, Kurs Nr. 35198

### KURS

## Minicamper selbst gebaut

Kreativität, Handwerk und Abenteuer auf kleinem Raum

Erfahren Sie alles von der Theorie bis zur Praxis, wie Sie Ihren Traumcamper nach Ihren Vorstellungen verwirklichen können.

**Mittwoch, 15.5. und**  
**Donnerstag, 16.5.2024**  
**18.30 bis 21.30 Uhr**

Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
90 €, Kurs Nr. 35047



Bild: AdobeStock/Zamin – Generiert mit KI

## Kochen wie in heißen Urlaubsländern

Reisen Sie mit uns kulinarisch durch die ganze Welt!

**Was gibt es schöneres, als in entspannter Atmosphäre mit netten Leuten zusammen zu kochen und danach das leckere Essen gemeinsam zu genießen?**

Entdecken Sie unsere Vielfalt an Kochkursen und gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Wir kochen gemeinsam wie in heißen Ländern und genießen einen Abend voller Urlaubsfeeling. Ob Griechenland, Korea, Kamerun – jedes Land hat seine Besonderheiten. Lernen Sie diese bei einem Kochabend kennen. Und wenn's mal richtig heiß wird, finden Sie auch bei uns eine leckere Abkühlung bei geeisten Suppen oder Wildkräutercocktails.

Der direkte Weg zu unseren Kursen rund um Ernährung



➔ [go.nuernberg.de/ernaehrung](https://go.nuernberg.de/ernaehrung)

KOCHKURS

## Persische Küche

Kulinarische Reise durch den Orient

**Kennen Sie Kurkuma, Koriander und Safran?**

Die persische Küche verführt mit einer unglaublichen Vielfalt an Gewürzen, die Gerichte wohl-schmeckend und bekömmlich machen. Lernen Sie neue Gewürze kennen und probieren Sie deren Verwendung in der Küche. Gemeinsam werden Samosas, Suppen, Gemüsekekchen, Dips und vieles mehr zubereitet. Lassen Sie sich von den Düften des Orients verzaubern!

**Dienstag, 15.5.2024, 17.45 bis 21.45 Uhr**  
55 €, Kurs Nr. 47509

**Dienstag, 25.6.2024, 17.45 bis 21.45 Uhr**  
55 €, Kurs Nr. 47511

**Dienstag, 9.7.2024, 17.45 bis 21.45 Uhr**  
55 €, Kurs Nr. 47513

südpunkt, Pillenreuther Straße 147

KOCHKURS IN ENGLISCH

## Korean Temple Food

Cooling Recipes for Hot Summer Days

In this summer course you will learn about the long existing cooking traditions of Korean temple cuisine, the philosophy and principles behind cooking. You will also make two simple tasty dishes that help lower body temperature, which is especially helpful on hot days. The first one is a vegan cucumber lettuce version of the popular Korean dish Bibimbap (mixed rice). The second dish is eggplant chilli pancakes, incredibly delicious when eaten with a spicy soy sauce vinegar dip.

**Freitag, 5.7.2024, 17 bis 20 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
39 €, Kurs Nr. 47464

KOCHKURS

## Kaltschalen

Geeiste und kalte Suppen

**Von klassisch bis modern, von süß bis fancy - geeiste und gekühlte Suppen sind im Sommer ein Genuss.** Was all unsere Rezepte gemeinsam haben: Die Zutaten kommen alle aus dem Gemüse- und Obstregal.

**Dienstag, 25.6.2024, 17.30 bis 21.30 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
55 €, Kurs Nr. 47067

**ÜBRIGENS...**

hier finden Sie einen vergleichbaren Kurs **Korean Temple Food** in deutscher Sprache



Kurs Nr. 47461

KOCHKURS

## Spezialitäten aus Zentralafrika

Kulinarisches aus Kamerun

Wir reisen gemeinsam in die kulinarische Welt Afrikas und entdecken kamerunische Spezialitäten.

**Samstag, 11.5.2024, 18 bis 22 Uhr**  
53 €, Kurs Nr. 47529

**Samstag, 15.6.2024, 18 bis 22 Uhr**  
53 €, Kurs Nr. 47531

**Samstag, 27.7.2024, 18 bis 22 Uhr**  
53 €, Kurs Nr. 47532

**Samstag, 10.8.2024, 18 bis 22 Uhr**  
53 €, Kurs Nr. 47534

südpunkt, Pillenreuther Straße 147

KOCHKURS

## Karibische Küche

Exotische Fleisch- und Fischgerichte

Wir bereiten Fischfilet mit Ananas, Mango und Avocado zu, probieren Schweinefiletspieße und Garnelenbällchen mit fruchtig-pikanter Sauce und natürlich darf auch der Rumcocktail nicht fehlen. Kurzum: Wir lernen viele typische Zutaten und ihre Bedeutung für die Küche der Region kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch.

**Samstag, 14.6.2024, 17.30 bis 21 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
48 €, Kurs Nr. 47045

KOCHKURS

## Kulinarische Reise durch Griechenland

Authentische Mittelmeerküche

In diesem Kochkurs zaubern wir wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres.

**Donnerstag, 16.5.2024, 18 bis 22 Uhr**  
55 €, Kurs Nr. 47411

**Donnerstag, 11.7.2024, 18 bis 22 Uhr**  
55 €, Kurs Nr. 47408

Adam-Kraft-Realschule, Lutherplatz 4

KOCHKURS

## Georgische Küche

Gerichte aus Georgien und anderen kaukasischen Ländern

**Kaukasische Nationalküche: Das sind vor allem Fleisch, Gemüse, frische Kräuter, Gewürze und Rotwein.** Wir kochen u.a. armenische und georgische Nationalgerichte: wärmende Suppen, gesunde Vorspeisen und Hauptspeisen mit Fleisch. Deftig, würzig und pikant!

**Samstag, 22.6.2024, 11 bis 15 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
53 €, Kurs Nr. 47409

**WUSSTEN SIE SCHON...?**

Sie können auch für mehrere Personen buchen. Einfach bei der Buchung die Option „Weitere Personen anmelden“ wählen.

TANZKURS

## Griechische Tänze

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Von der Antike bis heute haben die Griechen getanzt, um ihre Gefühle auszudrücken.

Manchmal wird paarweise, manchmal im Kreis und manchmal alleine getanzt. Es gibt keinen Moment des Lebens, der nicht getanzt werden kann. Sie lernen die griechische Kultur, Mentalität, Sitten, Gebräuche und Spiele, die die traditionelle griechische Musik als Grundlage haben, kennen. Die Tänze sind leicht zu erlernen. Keine Tanzpartnerin bzw. kein Tanzpartner notwendig.

**Montag, 3.6.2024, 20.15 bis 21.45 Uhr (5x)**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
70 €, Kurs Nr. 46637

TANZKURS

## African Roots – Rumba Cubana

Vertiefung elementarer Rumba Moves

Im Vertiefungskurs werden die elementaren Rumba-Moves aus dem afro-kubanischen Tanz eingeübt. Vorerfahrungen sind nicht zwingend notwendig.

Der Begriff Rumba bezeichnet ursprünglich ein geselliges Zusammensein mit musikalischer Begleitung. Die Wurzeln dieser Einheit zwischen Tanz, Gesang und Percussion liegen in Westafrika sowie in der spanischen Volksmusik. Seit 2016 gehört der Rumba zum Unesco-Weltkulturerbe. Im fortlaufenden Kurs erleben wir die für jede Salsera oder jeden Salsero interessanten elementaren Bewegungen und die kraftvoll getanzte Symbolik der unterschiedlichen Rumba-Stile Afrikas, Kubas und Südeuropas.

Im Unterricht wird insbesondere der Solo- und Gruppentanz vermittelt.

**Mittwoch, 5.6.2024, 20.15 bis 21.15 Uhr (4x)**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
37 €, Kurs Nr. 46539



Bild: AdobeStock/ Nalailia - Gemeinfrei mit KI

TANZKURS

## HipHop

Sommerkurs – Lässig, locker, HipHop!

Nach einem kurzen Warm-up und ein paar Dehnübungen für die Flexibilität erlernen wir eine kleine Choreographie. In lockerer Atmosphäre gibt es genug Zeit für Wiederholungen und Fragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Donnerstag, 4.7.2024, 20.15 bis 21.15 Uhr (4x)**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
37 €, Kurs Nr. 46515

Der direkte Weg zu unseren Tanz-Kursen



[go.nuernberg.de/tanzen](http://go.nuernberg.de/tanzen)



FITNESS

## BODYART®

Für Untrainierte und Trainierte geeignet

**BODYART® ist ein Ganzkörpertraining, das den Menschen als Einheit von Körper und Geist trainiert.** Die Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Balanceübungen verbessern die Körperhaltung und Körperform.

Regelmäßiges Training fördert den Stressabbau und beugt Rückenschmerzen vor. Die ruhige, aber dennoch intensive Einheit wird barfuß bzw. in Strümpfen durchgeführt und endet mit einer Entspannungseinheit.

**Mittwoch, ab 10.4.2024, 20 bis 21 Uhr (10x)**

südpunkt, Pillenreuther Str. 147  
75 €, Kurs Nr. 44835

FITNESS

## Boxfitness / HIIT

Für Teilnehmende mit sportlicher Grundkondition

**Geübt wird im Wechsel von sehr intensiven und lockeren Intervallen mit animierender Musik.** Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper an, es vermehrt die Muskelmasse und sorgt für eine erhöhte Fettverbrennung. Ein hoch intensives Intervalltraining für geübte Sportbegeisterte.

**Mittwoch, ab 10.4.2024, 19 bis 20 Uhr (12x)**

südpunkt, Pillenreuther Str. 147  
90 €, Kurs Nr. 44325

FITNESS

## Tae-Boxing + Workout

Für Teilnehmende mit sportlicher Grundkondition

**Dieser einfache Mix aus Boxen, Taekwon-Do und Aerobic verbessert Ihre Kraftausdauer und Ihr Selbstvertrauen.** Ein Ganzkörpertraining mit integriertem Workout rundet das Training ab. Aufgrund der einfachen Schrittkombinationen sind auch Männer begeistert!

**Donnerstag, ab 11.4.2024, 20 bis 21 Uhr (12x)**

südpunkt, Pillenreuther Str. 147  
90 €, Kurs Nr. 44313

FITNESS

## Boule spielen

Pétanque mit Small Talk in französischer Sprache

**Pourquoi pas? Verknüpfen wir doch Boules und Urlaub in Frankreich mit Small Talk in französischer Sprache! Und selbstverständlich auch in Deutsch!**

Pétanque ist der populärste französische Freizeitsport unter allen Kugelspielen, für alle Berufs- und Altersgruppen geeignet, mit leicht zu erlernenden Regeln und fast grenzenlosen taktischen Spielmöglichkeiten. Er ist ein idealer Ausgleich zu Stress und zu den Belastungen des Alltags. Er fördert soziale Kontakte und ist mit Konzentration und Fair Play verbunden. Bei einer erfahrenen französischen Pétanque-Spielerin erlernt Ihr technische und taktische Tipps und viel Praxis. Bringt bitte gute Laune, Sonne und Kugeln mit.

**Freitag, ab 21.6.2024, 18 bis 20.30 Uhr (6x)**

Park Ecke Jenaer Straße/Mommsenstraße/Nähe Nordostbahnhof  
72 €, Kurs Nr. 44031

FITNESS

## Salsa-Workout

**Ein Ausdauertraining mit Salsa-Musik zur Fettverbrennung, kombiniert mit gewebestraffenden Übungen für die gezielte Formung von Bauch, Beinen, Po und Rücken.**

**Freitag, ab 12.4.2024, 18 bis 19 Uhr (12x)**

südpunkt, Pillenreuther Str. 147  
90 €, Kurs Nr. 44237

Der direkte Weg  
zu unseren  
Fitness-Kursen



[go.nuernberg.de/fitness](https://go.nuernberg.de/fitness)

# Beruf & Entwicklung

Persönlichkeitsentwicklung  
Social Skills  
Selbstständigkeit  
Psychologie  
Stressbewältigung

Bild: AdobeStock/Oleksandr – Generiert mit KI

## Dampf ablassen und neu durchstarten ohne auszubrennen

Digitale Tools und Technologien erleichtern das Arbeiten, machen flexibler, unabhängiger, stellen aber auch große Anforderungen an jede\*n Einzelne\*n.

Um in dieser dynamischen Arbeitswelt Schritt halten zu können und Überlastungen zu vermeiden, sind Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten entscheidend. Die Entwicklung von resilienten Fähigkeiten steht hier deshalb im Mittelpunkt. Und Resilienz lässt sich trainieren!

In unseren Veranstaltungen erklären wir, was Resilienz im Arbeitskontext bedeutet und wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft stärken können. Mit den geeigneten Werkzeugen sowie einer gesunden Grundhaltung gegenüber sich und anderen werden Sie Ihren Arbeitsalltag gleich leichter bewältigen!

VORTRAG UND WORKSHOP

## Mentalkraft stärken und Resilienz trainieren

Vortrag: Wie Sie Energie und Kraft tanken können – mit vielen Tipps und kurzen einfachen Übungen.

**Freitag, 15.11.2024, 18 bis 19.30 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2  
17 €, Kurs Nr. 58002

Workshop: Praktische Anwendung verschiedener Methoden zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft

**Samstag, 13.4.2024, 10 bis 17 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2  
70 €, Kurs Nr. 58003

Der direkte Weg  
zu unseren  
Mental-Health-Kursen



➔ [go.nuernberg.de/mentalhealth](https://go.nuernberg.de/mentalhealth)

ONLINE-SEMINARE

## Remote Work

Teamgefühl trotz Distanz

Im Homeoffice fällt es oftmals schwer mit Kolleg\*innen in den Austausch zu kommen oder sich als Teil eines Teams zu fühlen.

Lernen Sie deshalb Methoden kennen, wie Sie das Wir-Gefühl in Ihrem Remote-Team steigern und eine wertschätzende Team-Kultur etablieren können. Virtuelle Teambuilding-Aktivitäten sind z.B. eine gute Möglichkeit sich besser kennenzulernen, die Zusammenarbeit zu verbessern und einfach gemeinsam zu lachen. Die Veranstaltungen richten sich an alle, die Gespräche in der Kaffeeküche vermissen, Abwechslung in den Homeoffice-Alltag bringen und das Teamgefühl stärken wollen.

**Freitag, 26.4.2024 bis Samstag, 27.4.2024**  
Online über Zoom  
60 €, Kurs Nr. 58025

**Teambuilding-Spiele für Remote Teams**  
**Dienstag, 9.7.2024, 18.30 bis 20 Uhr (2x)**  
Online über Zoom  
35 €, Kurs Nr. 58181

IMPULS-VORTRÄGE & SEMINARE

## Deeskalation im Job

Heiße Auseinandersetzungen mit kühlem Kopf schlichten

Bei der Arbeit treffen täglich Menschen mit unterschiedlichen Charakteren aufeinander. Gerade unter Druck kommt es leicht zu Meinungsverschiedenheiten und Diskussionen – und manchmal kochen die Emotionen über. Solche Situationen tun weder uns noch der Zusammenarbeit im Team gut. In unseren Seminaren erfahren Sie, wie Sie Unstimmigkeiten auf den Grund gehen, aggressivem oder respektlosem Verhalten souverän begegnen, Situationen auflösen und deeskalieren und wie Sie mit wirkungsvollen Strategien das Miteinander im Office wieder verbessern können.

**Konflikte erfolgreich bewältigen**  
**Donnerstag, 11.4.2024, 19 bis 21.15 Uhr**  
Online über Zoom  
25 €, Kurs Nr. 58601

**Deeskalationsstrategien**  
**Donnerstag, 11.7.2024, 18 bis 19.30 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2  
17 €, Kurs Nr. 58611

**Schwierige Gesprächssituationen im Berufsleben meistern**  
**Freitag, 21.6.2024 bis Samstag, 22.6.2024**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
108 €, Kurs Nr. 58351

TAGES-SEMINARE

## Heiße Trends auf dem Jobmarkt

Wettbewerbsvorteile erkennen und nutzen

Noch auf der Suche nach dem Traumjob? Dann gehen Sie neue Wege – abseits der herkömmlichen Suchmethoden. Werden Sie online sichtbar! Mit einem professionellen LinkedIn-Profil werden Sie von Recruiter- und Headhunter\*innen besser gefunden und können durch gezieltes Netzwerken wertvolle Kontakte aufbauen und pflegen. Was ein individuelles Profil ausmacht? Dazu lernen Sie sich zunächst selbst kennen: Finden Sie heraus, was Sie antreibt, was Ihnen Spaß macht. Gleichen Sie ab, wie sich diese Stärken mit den Future Skills, die zukünftig auf dem Jobmarkt relevant sind, decken. Legen Sie gleich los und steigern Sie Ihre Karrierechancen!

**Erfolgreich bewerben mit LinkedIn**  
**Montag, 22.4.2024, 17 bis 20 Uhr**  
Online über Zoom  
35 €, Kurs Nr. 58971

**Erfolgsfaktor Networking**  
**Mittwoch, 10.7.2024, 18 bis 20.15 Uhr**  
Online über Zoom  
26 €, Kurs Nr. 58344

**Persönliche Erfolgsfaktoren für die Arbeitswelt von morgen**  
**Samstag, 28.9.2024, 9 bis 16.30 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
80 €, Kurs Nr. 58023



## DAS SERVICEBÜRO IM BILDUNGSZENTRUM AUSKUNFT, BERATUNG UND ANMELDUNG

Der Kundenservice des BZ steht Ihnen sowohl persönlich vor Ort als auch telefonisch oder per E-Mail während der unten angegebenen Zeiten zur Verfügung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich online, schriftlich oder per Fax für unsere Kurse anzumelden. Für unsere treuen Stammkundinnen und Stammkunden bieten wir bei vielen Kursen sogar die bequeme Option einer telefonischen Anmeldung während unserer regulären Öffnungszeiten oder per E-Mail an. Bitte geben Sie dabei Ihren Namen und die Kursnummer an.

**Servicebüro**  
Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg  
Tel. 09 11 / 2 31 - 31 47  
Fax 09 11 / 2 31 - 54 23  
E-Mail: bz-info@stadt.nuernberg.de

**Öffnungszeiten**  
Montag 8.30 bis 14 Uhr  
Donnerstag 8.30 bis 18 Uhr  
Freitag 8.30 bis 13 Uhr  
Dienstag und Mittwoch geschlossen

Bitte beachten Sie:  
Aufgrund personeller Engpässe ist die telefonische Erreichbarkeit des Servicebüros aktuell stark eingeschränkt. Wir bitten um Ihr Verständnis.

**Infopunkt südpunkt**  
Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg  
Tel. 09 11 / 2 31 - 1 43 00  
Öffnungszeiten für Informationen  
täglich von 8 bis 19 Uhr  
Öffnungszeiten Kasse  
Montag, Dienstag und Mittwoch 8.30 bis 14 Uhr  
Donnerstag 8.30 bis 17 Uhr  
Freitag 8.30 bis 13 Uhr

## KURSE

### Hot Stuff – IT, die begeistert

Orientierung in der digitalen Welt  
**Künstliche Intelligenz, Bitcoin und Internet of Things sind einige der zahlreichen Schlagwörter und Themen die unsere neue (Medien-)Welt nachhaltig verändern.** Wäre es nicht praktisch, sich sein Haus aus einem riesigen 3D-Drucker aufbauen zu lassen, oder mit Bitcoins eine stabile Altersvorsorge anzulegen? Und wie erkenne ich Fake News bzw. Deepfakes?

Unsere IT-Kurse bieten Orientierung bei den „heißen“ Themen der digitalen Welt.

**Mein digitaler Tag – Trends und Hypes**  
**Samstag, 27.4.2024, 9 bis 16.45 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
80 €, Kurs Nr. 62315

**Kreative Bildbearbeitung und Medienkompetenz für Jugendliche und junge Erwachsene**  
**Mittwoch und Donnerstag, 26./27.6. und 3./4.7.2024, 14 bis 17 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
160 €, Kurs Nr. 66337

Der direkte Weg  
zu Kursen für  
IT-Kompetenz



➤go.nuernberg.de/itkompetenz

## KURSE

### Digital auf Touren kommen

Mit Apps und Programmieren selbst aktiv werden

Wer in der freien Natur digitale Tools nutzen möchte, kann in unserem Kurs „App nach draußen“ die passenden Apps dafür kennenlernen: Touren planen, Geocaches finden, Pflanzen bestimmen, schnelle Hilfe finden und vieles mehr.

Sie möchten selbst programmieren oder Apps entwickeln? Auch da haben wir passende Kurse für Sie!

**App nach draußen!**  
**Mittwoch, 24.4.2024, 17 bis 18.30 Uhr**  
Orangerie (Raum 4.24), Gewerbemuseumsplatz 2  
20 €, Kurs Nr. 62321

**Einführung in die Programmierung mit dem Hamster-Modell**  
**Samstag, 13./20./27.4.2024, 10 bis 14.30 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
150 €, Kurs Nr. 61911

**Grundlagen MIT App Inventor**  
**Donnerstag, 25.4. und 16./23.5.2024, 18 bis 19.30 Uhr**  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
60 €, Kurs Nr. 62341



## Naturwissenschaften Astronomie IT und Digitalisierung Technik

### Sie haben im Ausland eine Berufsausbildung oder ein Studium abgeschlossen?

#### ZAQ+

Die Zentrale IQ-Beratungsstelle zur Anerkennung ausländischer Qualifikationen unterstützt Zugewanderte bei der Integration in den Arbeitsmarkt mit neutraler, unabhängiger und kostenfreier Beratung.

Der direkte Weg  
zur ZAQ+  
Beratungsstelle



➤go.nuernberg.de/ZAQplus

## NICOLAUS-COPERNICUS-SYMPIOSIUM 2024

### Unendliche Weiten

Raumfahrt gestern, heute und morgen

Die Raumfahrt ist wieder in aller Munde. Neue Technologien und der Einstieg von privaten Unternehmen wecken die Hoffnung darauf, dass der Weltraum bald vielen Menschen offensteht. Die schon immer vorhandene Faszination für Raumfahrt, Weltall und unbekannte Welten trifft auf neue Möglichkeiten, die verheißungsvoll scheinen. Diese neuen Entwicklungen werfen zahlreiche Fragen auf, die sich an Gesellschaft, Wissenschaft, Wirtschaft, Literatur und viele andere Lebensbereiche wenden.

Das Nicolaus-Copernicus-Symposium 2024 – gemeinsam veranstaltet vom Nicolaus-Copernicus-Planetarium der Stadt Nürnberg, dem Kompetenzzentrum für interdisziplinäre Wissenschaftsreflexion (ZIWIS) an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und dem Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs Kortizes – bringt Fachleute verschiedenster Disziplinen zusammen und mit Ihnen ins Gespräch über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Raumfahrt.

**Auftaktveranstaltung mit dem ehemaligen Astronauten Thomas Reiter**  
**Freitag, 12.4.2024, 19 bis 21 Uhr**  
Aufbeßsaal im Germanischen Nationalmuseum  
Kartäusergasse 1  
14 €, Kurs Nr. 00991

**Samstag, 13.4.2024, 9.30 bis 18 Uhr**  
**Vorträge und Ausstellung**  
**„Raumfahrt gestern, heute und morgen“**  
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41  
je Session 25 €, Kurs Nr. 00992 & 00993

**Sonntag, 14.4.2024, 9.30 bis 13 Uhr**  
**Vorträge und Podiumsdiskussion**  
**„Bemannte Raumfahrt – Ein Auslaufmodell?“**  
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41  
25 €, Kurs Nr. 00994

Das dreitägige Symposium (Fr-So) kann auch als Gesamtveranstaltung gebucht werden:  
75 €, Kurs Nr. 00990



Bild: Kortizes / A. Paul



Bild: AdobeStock/rjsolanop – Generiert mit KI

INFO- UND GESPRÄCHSREIHE – TEIL 1

## Gebrauchsanweisung für die EU

Institutionen, Zuständigkeiten und Wahlsystem

Dr. Carolin Rüger, Politikwissenschaftlerin und assoziiertes Mitglied am Institut für Politikwissenschaft und Soziologie der Universität Würzburg, führt in das System der Europäischen Union ein. Welche Institutionen gibt es? Wie werden sie gewählt? Wofür sind sie zuständig? Und warum betrifft uns das alles hier vor Ort in unserem Alltag?

**Mittwoch, 17.4.2024, 19.30 bis 21 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
Eintritt frei, mit Anmeldung  
Kurs Nr. 20403

TEIL 2

## Der Ukraine-Krieg und die EU

Über die außenpolitische Bedeutung der EU  
PD Dr. Thorsten Winkelmann, Institut für Politische Wissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, analysiert die Position der EU auf der globalen Ebene. Wie wird sich die Beziehung zu Russland gestalten? Ist eine erfolgreiche Außen- und Sicherheitspolitik der EU mit einem einheitlichen Auftritt gegenüber Drittstaaten erstrebenswert und möglich? Gibt es reale Chancen auf Aufhebung des Einstimmigkeitsprinzips?

**Mittwoch, 24.4.2024, 19.30 bis 21 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
Eintritt frei, mit Anmeldung  
Kurs Nr. 20405

## EUROPA WÄHLT!

In den 27 EU-Mitgliedstaaten wird zwischen dem 6. und 9. Juni 2024 zum zehnten Mal das Europäische Parlament gewählt, in Deutschland am Sonntag, den 9. Juni. Bei Europawahlen ist die Wahlbeteiligung meistens deutlich geringer als bei nationalen Wahlen. Ist diese Wahl „weniger wichtig“?

Worüber entscheiden wir, wenn wir zur Urne gehen oder wenn wir nicht gehen? Und wie funktioniert die Europäische Union überhaupt? In der Reihe – veranstaltet in Zusammenarbeit mit EUROPE DIRECT Nürnberg – sprechen Europaexpertinnen und -experten und laden zum Austausch ein.

TEIL 3

## Europa jenseits der Schlagzeilen

Fake News und Desinformation im digitalen Raum

Ana-Marija Cvitic, Juristin und interdisziplinäre Europawissenschaftlerin im Bereich der Kultur- und Hochschulpolitik, diskutiert die Frage, ob die demokratischen Kräfte gegen absichtlich verbreitete Falschmeldungen machtlos sind.

**Mittwoch, 5.6.2024, 19.30 bis 21 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
Eintritt frei, mit Anmeldung  
Kurs Nr. 20407

LESUNG UND DISKUSSION

## Meron Mendel

im Gespräch mit Dr. Ulrich Maly

Wie das Verhältnis zu Israel und zum Nahostkonflikt in Deutschland verhandelt wird.

**Mittwoch, 15.5.2024, 18 Uhr**  
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
12 €, Kurs Nr. 20311

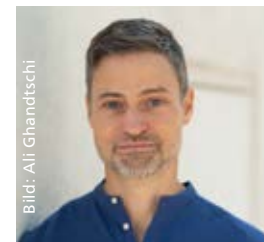


Bild: Ali Ghandtschi



Der direkte Weg zu unseren Demokratie-Kursen



[go.nuernberg.de/demokratie](https://go.nuernberg.de/demokratie)

Welcome,  
Benvenuto,  
Velkommen,  
Bienvenue,  
Welkom!

Im Jahr der Europawahl nehmen unsere Kursleitenden Sie im Sommer und Herbst mit auf spannende Reisen durch „ihre“ europäischen Länder. Erfahren Sie in unseren Länderporträts Interessantes und Kurioses über Land und Leute in Großbritannien, Italien, Dänemark, Schweden, den Niederlanden und weiteren Ländern Europas. Lernen Sie gleich im Anschluss erste Wörter in den jeweiligen Sprachen in einem Schnupperkurs. Entdecken Sie so unsere Sprachenvielfalt und holen Sie sich Tipps für Ihren nächsten Urlaub in Europa.

Der direkte Weg zu unseren Europa-Sprachkursen



[go.nuernberg.de/europasprachkurse](https://go.nuernberg.de/europasprachkurse)



KOCHKURS

## Umweltfreundlich grillen

Vegetarische Köstlichkeiten

Heute machen wir ein Picknick im Garten!

Ein umweltfreundliches Grillfest mit leckeren vegetarischen Grillspezialitäten mit Gemüse, Pilzen, Tofu, verschiedenen Soßen und Marinaden, Salaten und kalten Getränken wie z. B. selbst gemachter Kräutermelonade.

**Samstag, 3.8.2024, 11 bis 15 Uhr**

südpunkt Küche 1.03 und südpunkt Garten  
47 € inkl. 12 € Lebensmittelkosten  
Kurs Nr. 47110

KURS MIT EXKURSION

## GPS-Navigation für den Outdoorsport mit der Komoot-App

Radtouren und Wanderungen digital planen und navigieren

Planen Sie Ihre Radtour oder Wanderung mit der Komoot-App und lassen Sie sich mit der Sprachnavigation unterwegs online oder offline führen. Entdecken Sie die besten Inspirationen und neue Wege, zeichnen Sie Ihre Touren mit GPS auf und fügen Sie als tolle Erinnerung Ihre Fotos hinzu – die Sie in der Komoot-Community wiederum mit anderen teilen können. Am Kurstag bereiten wir uns gemeinsam im EDV-Raum im südpunkt vor und erkunden danach vom südpunkt Garten aus den nahegelegenen Hummelsteiner Park.

**Samstag, 10.8.2024, 9 bis 15 Uhr**

südpunkt EDV-Raum 2.04 und südpunkt Garten  
80 €, Kurs Nr. 62320



Spaziergehen ist **HOT**.

**LiteraTouren App**

Die App für neue Entdeckungen in und um Nürnberg.

Kostenfrei im App Store und im Google Play Store

Mehr Informationen unter  
[go.nuernberg.de/LiteraTouren](http://go.nuernberg.de/LiteraTouren)



NACHBARSCHAFTSFEST

## Eröffnung der Gartentage im südpunkt

Alle sind herzlich willkommen!

Bildungszentrum, das Amt für Kultur und Freizeit (KuF) und die Stadtbibliothek Südstadt laden herzlich ein zum Nachbarschaftsfest im südpunkt! Von 16 bis 18 Uhr gibt es ein Kinderprogramm und am Abend u. a. ein Live-Konzert im Garten. Bei entspannter Atmosphäre, netten Gesprächen und interessanten Einblicken in das Zentrum für Bildung und Kultur werden auch offiziell die Gartentage im südpunkt eröffnet.

**Freitag, 2.8.2024, ab 16 Uhr**

südpunkt, Pillenreuther Straße 147  
Eintritt frei

Der direkte Weg zu unseren Gartentagen



[go.nuernberg.de/suedpunktgaertchen](http://go.nuernberg.de/suedpunktgaertchen)

# südpunkt

## Möchten Sie in den warmen Monaten möglichst viel Zeit draußen genießen?

Dann schauen Sie doch mal bei unseren BZ-Gartentagen im südpunkt vorbei! Denn wo sonst könnte man besser draußen sein als im Süden?

Der südpunkt an der Pillenreuther Straße 147 ist DAS Zentrum für Bildung und Kultur im Süden von Nürnberg! An der verkehrsberuhigten Rückseite des Gebäudes haben Mitarbeitende die vorhandenen Grünflächen „beackert“, Hochbeete angelegt und Sitzgruppen eingerichtet. Hier finden im Frühling und Sommer im Rahmen der Gartentage auch Kurse und Veranstaltungen des BZ statt, die besonders gut für Draußen geeignet sind.

Wir stellen hier eine kleine Auswahl vor und laden Sie herzlich ein, unsere Angebote unter freiem Himmel zu entdecken. Der Garten ist während der Öffnungszeiten natürlich auch außerhalb der Kurse geöffnet.





# 50 Jahre

JUBILÄUM

## 50 Jahre auf dem Weg zum barrierefrei(en) Lernen

Als erste Volkshochschule in Deutschland startete das Bildungszentrum Nürnberg 1974 mit einem Erwachsenenbildungsangebot für Menschen mit Behinderung.

Ein Grund zu feiern: Am **Freitag, 15. November 2024** gibt es ab **17 Uhr** Einblicke in diese wichtige Bildungsmöglichkeit.

Mit Streiflichtern durch 50 Jahre Teilhabe und Inklusion sowie mit Beiträgen aus den Kursen.

Eine Anmeldung ist ab sofort unter der Kursnummer 26000 möglich.



Bild: Renate Reichl



Bild: Michael Galle-Bammes



Unser Angebot für barrierefreies Lernen

[go.nuernberg.de/barrierefreilernen](https://go.nuernberg.de/barrierefreilernen)



Bild: Lea Wöllner



Bild: Michael Galle-Bammes

## Freude schenken

Mit unseren Bildungszentrum-Gutscheinen

- ab sofort im Servicebüro erhältlich
- eingelöst werden können die Gutscheine für jeden Kurs mit freien Plätzen
- keine Bargeldauszahlung möglich



## In Bewegung bleiben

Ende August erscheint unsere nächste Broschüre mit Kurstipps.

Unter dem Motto „Bewegen“ stellen wir Ihnen dann sowohl die Angebote und Veranstaltungen des Bildungszentrums, als auch die der Stadtbibliothek Nürnberg vor.

### IMPRESSUM

Herausgeberin:  
Stadt Nürnberg, Bildungszentrum im Bildungscampus,  
Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg

Titelfoto:  
AdobeStock/SnowElf, Generiert mit KI

Druck:  
Gutenberg Druck & Medien GmbH,  
Schleifweg 1b, 91080 Uttenreuth/Erlangen

## Alles drin auf der Webseite

Das Angebot des Bildungszentrums – mit rund 6000 Kursen und Veranstaltungen – wird täglich aktualisiert und erweitert. Auf **[bz.nuernberg.de](https://bz.nuernberg.de)** finden Sie das komplette Programm und können nach Herzenslust stöbern.



---

Der direkte Weg  
zum kompletten  
Kursprogramm

---

➤ [go.nuernberg.de/bzprogramm](https://go.nuernberg.de/bzprogramm)

**Bildungszentrum**  
Wir öffnen Welten