



Volkshochschule
Wiesbaden e.V.



Programm

1. Halbjahr 2019

Semesterauftakt

Bilder verändern den Blick

Conny Wenk

Di, 29.01.2019, 19:00 Uhr
Rathaus Wiesbaden

www.vhs-wiesbaden.de



Ole Plogstedt kocht Jakob's Lieblingsgericht „Burger Jakob“
© aus dem 46PLUS-Kochbuch „#46pluskocht – voll lecker“, Foto: Conny Wenk

**Unikat
fürs
Bad.**



Baumstark

In unserer BAD EXPO finden Sie
auf fast 500 qm täglich bis 20:00 Uhr
viele Anregungen zum neuen
Wohlfühlbad in Baumstarkqualität.

Baumstark Theo GmbH & Co.
Wärme- und Gesundheitstechnik KG
Wandersmannstr. 71, 65205 Wiesbaden
www.baumstark-haustechnik.de, Tel. 0611 - 97608-0

**MEHR
MEISTERLEISTUNG
FÜR IHR BAD.**

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Bilder verändern den Blick“ heißt der Semesterauftakt-Vortrag der Stuttgarter Fotografin Conny Wenk. Für Ihr Buch „#46pluskocht – voll lecker“ hat sie junge Hobbyköche zusammen mit Fernseh- und Sterneköchen in Szene gesetzt. Das Besondere und das little extra, wie sie es selbst nennt: die Stars sind Hobbyköche mit Down-Syndrom. Der Blick, den uns die Fotografin zeigt, stellt unsere Sehgewohnheiten in Frage. Er stellt auch die Frage, wie wir Menschen sehen, die ein little extra haben und wir ihnen begegnen.

Exakt diese Fragestellung hat uns dazu geführt, auch unsere Arbeit zu hinterfragen. Wir haben uns daher in einem neuen Projekt aufgemacht, die vhs inklusiver zu gestalten und damit für mehr Menschen zugänglicher zu machen. Möglich wurde das dank eines Projekts, das wir im Rahmen des Weiterbildungspakts des Landes Hessen gewinnen konnten. Wir sind gespannt, wohin uns diese Reise führen wird.

Sie werden es vielleicht auch an anderen Stellen gelesen haben: die Volkshochschulen in Deutschland feiern in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag. Als Volkshochschule Wiesbaden werden wir im Jahr 2021 unseren großen runden Geburtstag feiern. Warum ist das so? Schließlich hatte Wiesbaden mit dem Volksbildungsverein und den studentisch organisierten Volksonterrichtskursen bereits vor dem Ersten Weltkrieg ein gut organisiertes und nachgefragtes Angebot entwickelt. Die Besatzungsmacht hatte eine Volkshochschul-Gründung noch für zwei Jahre verhindert. In einer weit beachteten Publikation (Josef Schrader/Ernst-Dieter Rossmann (Hrsg.): 100 Jahre vhs in 100 Geschichten – erscheint 2019) findet ihre vhs Wiesbaden übrigens prominent Platz. Der ehemalige Direktor der vhs Wiesbaden, Hartmut Boger, beschreibt darin, wie Mitte der 50er Jahre fanden in Wiesbaden die ersten „Deutschkurse für Ausländer“ stattfanden. Es wird also auch für uns viel zu feiern geben.

Den Blick zu verändern ist in Vergangenheit und Gegenwart – und auch in Zukunft – unsere schönste Aufgabe. In etwa 1.000 Angeboten können Sie wieder üben, Ihren Blick zu verändern, indem Sie neues Wissen sammeln, neue Fertigkeiten lernen oder sich an neuen Fähigkeiten aneignen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Blättern und Stöbern in unserem Programm und vor allem:

*Herzliche Grüße
Ihr
Philipp Salamon-Menger*

Dr. Philipp Salamon-Menger
Direktor



Dr. Philipp Salamon-Menger
Direktor



Annette Groth
Stv. Direktorin

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Vorsitzender: Axel Imholz, Stadtkämmerer und Kulturdezernent (zugleich Vorsitzender des Gesamtvorstandes)

Vorstandsmitglieder:

Dorothea Angor (stv. Vors.)
Nedret Altintop-Nelson
Hartmut Boger
Marianne Geiger
Lucas Schwalbach
Torsten Tollebeek

Als Direktor der Volkshochschule:

Dr. Philipp Salamon-Menger

Als Kommissarischer Leiter des

Kulturamts: Jörg-Uwe Funk

Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert: Helga Skolik

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertreter/innen der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung „die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse“ fasst:

Frank Porten,
Volkshochschule AKK e.V.

Peter Offermanns,
Volkshochschule Schierstein e.V.

Regina Titzrath-Mahler,
Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Johanna Domann-Hessenauer,
Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Guido Bethmann,
Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

Das Editorial schreiben der Direktor und die stellvertretende Direktorin im Wechsel.



Leitbild der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Wir sind die Volkshochschule der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.

Bildung für alle!

Unser Angebot steht allen Menschen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft, offen.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung.

Wir setzen uns hohe Ziele, um die Qualität unserer Arbeit ständig zu verbessern. Dabei greifen wir neue Impulse und Herausforderungen auf und setzen sie kreativ um.

Unser Anspruch ist, dass Menschen mit Freude lernen, sich selbst Ziele setzen und sich aktiv in den Lernprozess einbringen.

Wir orientieren uns am einzelnen Menschen. Wir ermöglichen Lernen in jeder Lebensphase und die Entwicklung persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigen.

Wir kooperieren eng mit allen arbeitsmarktpolitischen Institutionen und Behörden.

vhs Wiesbaden

- gegründet 1921
- verboten 1933
- wieder gegründet 1946
- Mitglied im Hessischen Volkshochschulverband

Akkreditierungen und Qualitätszertifikate der vhs

Durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

Als öffentlicher Träger für die Durchführung arbeitsmarktpolitischer Maßnahmen zertifiziert (AZAV).



charta der vielfalt



vhs für alle – Barrierefrei!

Wir gewähren Personen mit Schwerbehindertenausweis 20 % Ermäßigung auf unsere Kursgebühren (ausgenommen besonders gekennzeichnete Veranstaltungen).

Bei Eintrag »B« im Schwerbehindertenausweis ist Ihre Begleitung kostenfrei dabei (bitte bei Anmeldung unbedingt angeben!).

Unsere Räumlichkeiten im Europaviertel und in der Villa Schnitzler sind weitestgehend barrierefrei und ausgeschildert.

Wir unterstützen Sie bei der Beantragung einer Begleitung zu unseren Veranstaltungen (bitte 4 Wochen Vorlauf einplanen!).

Für alle Belange rund um Ihre Kursteilnahme bin ich Ihre Ansprechpartnerin. Rufen Sie mich an, wenn Sie unsicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist oder wie Sie die Unterrichtsstätte gut erreichen. Ich unterstütze Sie gern!

Annette Groth
Stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin Beruf und Karriere
Telefon (0611) 9889-150
agroth@vhs-wiesbaden.de





Gesellschaft und Alltag

- 10 Semestereröffnung / Miteinander
- 12 Politik
- 15 Philosophie
- 15 Erzählcafé
- 17 Geschichte
- 17 Archiv / Bibliothek
- 18 Bürgerengagement
- 18 Ratgeber: Recht
- 19 Altersvorsorge, Geld und Anlagen
- 22 Technik, Wohnen
- 23 Tandem Deutsch International
- 22 Wiesbadener Bündnis
- 24 Jüdisches Lehrhaus



Kultur und Kreativität

- 28 Literatur- und Schreibseminare
- 33 Kunst- und Kulturgeschichte
- 35 Theater
- 38 Malen und Zeichnen
- 46 Künstlerisches Gestalten
- 50 Ton / Steinbildhauerei
- 52 Musik in Theorie und Praxis
- 57 Fotografie und Video
- 59 Kultur im Miteinander
- 59 Whisky, Wein und mehr
- 61 Landeskunde
- 62 Rundgänge und Besichtigungen
- 64 Fahrten und Reisen



Beruf und Karriere

- 68 Beruf und Karriere allgemein
- 70 Wirtschaftskompetenz
- 71 Marketing / Kundenorientierung
- 72 Führung und Leitung
- 77 Projektmanagement
- 79 Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz
- 83 Konfliktmanagement
- 85 Kommunikation / Rhetorik

- 91 Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching / Bewerbungsunterstützung
- 92 Berufliche Qualifizierung
- 94 Schulabschlüsse
- 95 EDV



Grundbildung

- 114 Grundbildungszentrum: Besser Lesen und Schreiben lernen
- 115 Schulabschlüsse (auch Seite 94)



Sprachen

- 120 Deutsch als Zweitsprache
- 122 Lernzentrum Deutsch
- 123 Tandem Deutsch International
- 123 Integrationskurse
- 125 Sprachberatung Deutsch
- 127 Prüfungen Deutsch
- 127 Einbürgerungstest
- 128 Fortbildungen für Lehrkräfte
- 131 Sprachberatung Fremdsprachen
- 131 Prüfungen Fremdsprachen
- 132 Deutsche Gebärdensprache (DGS)
- 133 Fremdsprachen A – Z



Gesundheit und Natur

- 166 Natur
- 168 Ernährung und Kochen
- 171 Stilberatung und Kosmetik
- 173 Psychische Gesundheit
- 175 Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung
- 179 Entspannung und Körpererfahrung
- 188 Sport und Bewegung
- 200 Weiterbildung / Bildungsurlaub



- 204 Gesellschaft
- 208 Kunst und Kultur
- 211 Sprachen
- 212 EDV
- 213 Gesundheit und Natur



junge vhs

- 220 Kunst und Kultur
- 222 Kommunikation und Computer
- 223 Gesundheit und Natur
- 223 Barrierefreier Spaß für Kinder
- 224 Begabtenakademie



Information und Service

- 3 Editorial
- 3 Vorstand
- 4 Leitbild
- 6 Information und Service
- 106 Hessencampus
- 122 Lernzentrum
- 128 Fortbildungsseminare für Kursleitungen
- 141 Sepa-Formular
- 144 Qualitätszertifikate
- 217 Anmeldeformular
- 227 Kooperationspartner
- 228 Einzelveranstaltungen
- 228 Vorortbildungswerke
- 230 Impressum
- 233 Dozentinnen und Dozenten
- 235 Stichwortverzeichnis
- 238 Busverbindung zu Unterrichtsstätten
- 240 Anfahrt zu den vhs-Häusern
- 241 Datenschutzerklärung
- 241 Mitgliedsantrag
- 242 Geschäftsbedingungen





► Geschäftsstelle vhs Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Str. 4,
65197 Wiesbaden (Europaviertel)
ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38
Haltestelle Willy-Brandt-Allee/
Volkshochschule
Telefon (0611) 98 89-0
Fax (0611) 98 89-200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
09:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr,
Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

**Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten
einzelner Fachbereiche.**

► So können Sie sich anmelden

- Persönlich in der Geschäftsstelle
- Schriftlich
- Per Telefon: (0611) 98 89-0
- Per Fax: (0611) 98 89-200
- Per E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
- Online unter: www.vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen Seite 242

► vhs-Service-Telefon (0611) 98 89-0

Montag bis Donnerstag:
09:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr

Sprachberatung

Deutsch Seite 120
Fremdsprachen Seite 131

Geschäftsstelle geschlossen!

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule
Wiesbaden ist vom 24.12.2018 bis ein-
schließlich 01.01.2019 geschlossen.
Anmeldungen können persönlich wieder
vorgenommen werden ab dem 02.01.2019.

Unsere Kurse werden mit langem
zeitlichem Vorlauf geplant und
Unvorhergesehenes kann geschehen.
Zu aktuellen Änderungen und
weiteren Kursen beachten Sie daher
bitte auch unsere Homepage
www.vhs-wiesbaden.de.



Anmeldung © b.steichert

Volkshochschule Wiesbaden – Standorte und Ansprechpartner

vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 4, Haus A, 65197 Wiesbaden

Leitung

Direktor der vhs Wiesbaden

Dr. Philipp Salamon-Menger

Assistenz: Bianca Korn

Tel. 98 89-111, Fax 98 89-119, E-Mail:
leitungsassistentz@vhs-wiesbaden.de

Assistenz Öffentlichkeitsarbeit:
Barbara Steichert

Tel. 98 89-127, Fax 98 89-119

E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltung

Dagmar Kube, Heiko Boensch,
Elena Carius
Administrator: Johannes Zahn

Anmeldung, zentrale Verwaltung

Tel. 98 89-0, Fax 98 89-200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Nicole Kaiser, Pascal Kneuper, Elif
Sögütlüdere, Seher Yalgettekin

Hausmeister: Hans-Jörg Arnold

Spät- und Wochenenddienst

Tel. 98 89-116

Fachbereich Gesundheit und Natur

Tina Alicke, Fachbereichsleiterin
Fachbereichsassistenz: Susanne Petzoldt
Tel. 98 89-140, siehe auch ab Seite 164

Fachbereich Sprachen

Anja Caroline Weber, Fachbereichsleiterin

Programmbereichsleitungen:

Anne Juliane Alke, Ana Arambašić

Leitung Lernzentrum: Olivia Beneke

Leitung Regionales Grundbildungszentrum:
Martin-Rüdiger Noack

Fachbereichsassistenz: Larissa Novikov,
Karin Schneider, Sarka Hossain

Tel. 98 89-134/135/137, s. auch ab Seite 116

vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 5, Haus B, 65197 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere

Annette Groth, Fachbereichsleiterin und

stellvertretende Direktorin

Fachbereichsassistenz: Christine Schillinger
Tel. 98 89-151, siehe auch ab Seite 66

Begabtenakademie Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Annette Groth

Tel. 98 89-151, siehe auch ab Seite 224

**vhs, Konrad-Adenauer-Ring 15,
Haus K, 65187 Wiesbaden**

Fachbereich Beruf und Karriere
Tel. 949 140 73
Unterrichtsräume

**Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42,
65187 Wiesbaden**

Fachbereich Gesellschaft
Dr. Philipp Salamon-Menger,
Fachbereichsleiter
siehe auch ab Seite 8

Fachbereich Kultur
Elfriede Weber, Fachbereichsleiterin
siehe auch ab Seite 26

Fachbereichsassistent:
Gudrun Berger, Hakan Tutkun
Tel. 98 89-161, Fax 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Akademie für Ältere
Heinz Porten, Geschäftsleitung
Tel. 98 89-162, Fax 98 89-169
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de,
siehe auch ab Seite 202



Hessencampus Wiesbaden

Robert Baric, Koordinator
Hasengartenstraße 2, 65189 Wiesbaden,
Tel. 445 669 40
E-Mail: rbaric@hessencampus-wiesbaden.de
siehe auch ab Seite 106

Verwaltung vhs
Von links: Hans-Jörg
Arnold, Johannes Zahn,
Elena Carius, Dagmar
Kube, Heiko Boensch,
Barbara Steichert,
Bianca Korn



So finden Sie zu den vhs-Häusern!



Hinweise zu
Anfahrt und Parken
der vhs Häuser finden Sie
auf der Seite 240.

Hinweise zu den
ESWE-Busverbindungen für
weitere Unterrichtsstätten
der vhs finden Sie auf den
Seiten 238.

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt

A – Haus A, Alcide-de-Gasperi-Str. 4
Bus: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

Anmeldung, Sprachberatung
Fachbereiche: Sprachen, Gesundheit,
Unterrichtsräume

B – Haus B, Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Bus: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

Arbeitsmarktprojekte, Begabtenakademie
Fachbereich: Beruf, Unterrichtsräume

C – Haus C, Alcide-de-Gasperi-Str. 1
Bus: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

Unterrichtsräume

K – Haus K, Konrad-Adenauer-Ring 15
Bus: 5, 8, 15 (Paulinenklinik)

Arbeitsmarktprojekt: Vermittlungszentrum,
Unterrichtsräume

V – Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bus: 4, 14, 47, 38 (Nussbaumstraße)

Fachbereiche: Kultur, Gesellschaft
Akademie für Ältere
Unterrichtsräume

H – Hessencampus, Hasengartenstr. 2
Bus: 3, 27, 33 (Berufsschulzentrum)

Bildungsberatung

Gesellschaft und Alltag

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich Gesellschaft und Alltag folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der kritischen Beschäftigung mit philosophischen, religiösen, interkulturellen und politischen Themen wecken;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft.



depositphotos © Pro Stock Studio

Semestereröffnung / Miteinander	10
Politik	12
Philosophie	15
Erzählcafé	15
Geschichte	17
Archiv / Bibliothek	17
Bürgerengagement	18
Ratgeber Recht	18
Altersvorsorge, Geld, Anlagen	19
Technik, Wohnen, Wiesbadener Bündnis	22
Jüdisches Lehrhaus	24



Gesellschaft und Alltag

Semesteröffnungsvortrag / Miteinander

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

© Conny_Wenk



Conny Wenk ist selbständige Fotografin und freie Autorin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Stuttgart. Conny Wenk ist Gründungsmitglied des Vereins 46PLUS – Down-Syndrom Stuttgart e. V., für dessen Kalender sie 2007 und 2013 Kinder mit Down-Syndrom und prominente Persönlichkeiten fotografiert hat. 2018 fotografierte sie für 46plus das Buch „#46pluskocht – voll lecker“ – ein inklusives Kochbuch mit jungen Hobbyköchen mit Down-Syndrom und bekannten Fernseh- und Sterneköchen. Für ihren Einsatz für Menschen mit Down-Syndrom – sie hat selbst eine 2001 geborene Tochter mit Down-Syndrom – wurde ihr 2011 der „Moritz“ verliehen.

Bekannt wurde Conny Wenk durch die Buch-Serie „Außergewöhnlich“, in der Kinder mit Down-Syndrom gemeinsam mit ihren Müttern, Vätern und Geschwistern porträtiert wurden. Insbesondere das erste Buch der Serie entwickelte sich durch die authentischen Geschichten der porträtierten Mütter und die positiven Bilder rasch zu einem Standardwerk, das vielen frisch gebackenen Eltern von Kindern mit Down-Syndrom noch heute als erste Informationsquelle dient. Conny Wenk hat zahlreiche weitere Bücher und Kalender veröffentlicht. In Kooperation mit dem Neufeld Verlag hat sie 2010 die Serie „A little extra“ ins Leben gerufen, in der vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Down-Syndrom porträtiert werden. Bislang sind in dieser Serie 6 Bücher und 10 Kalender erschienen.

Weitere Informationen unter www.connywenk.com sowie www.alittleextra.de.



von links nach rechts:
Hakan Tutkun, Dr. Salamon-Menger, Gudrun Berger
© Barbara Steichert

Fachbereich Gesellschaft und Alltag

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nussbaumstraße)
Fachbereichsleiter:
Dr. Philipp Salamon-Menger
E-Mail: psalamon-menger@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz:
Hakan Tutkun, Gudrun Berger
Telefon: (0611) 98 89-161
Telefax: (0611) 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung nach telefonischer Absprache.

► MITEINANDER

► Bilder verändern den Blick – von außergewöhnlichem Glück und einem Karrierewechsel

Für Eltern, die vor der schwierigen Situation stehen, sich nach einem auffälligen Ergebnis der pränatalen Diagnostik für oder gegen das Kind zu entscheiden, ist es wichtig, das Leben einschätzen zu können, das sie und ihr Kind führen werden. In den öffentlichen Debatten darüber steht schnell und ausschließlich das „Leid“ im Vordergrund, das „Kind und Mutter/Eltern“ erspart werden sollte. Bücher und andere Veröffentlichungen zum Thema bestachen lange Zeit durch eher negative Bebilderung, die das

„Unglück“ in den Vordergrund stellten und so den „Blick“ bestimmten. Seit über 15 Jahren setzt die Fotografin Conny Wenk hier einen knalligen Kontrapunkt, indem sie in ihren Bildern von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen und ihren Familien und Freunden konsequent das Glück und die Liebe in den Mittelpunkt stellt. In poppigen Bildern springt uns hier Kinder- und Elternlachen entgegen. Die Bilder beschönigen nichts, aber sie haben als klare Aussage: hier ist etwas außergewöhnlich, es ist ein anderes Leben, nicht immer einfach, aber auch außergewöhnliches Glück ist hier zuhause, wenn man es zulässt.

Conny Wenks Bilder haben Einzug gehalten in Krankenkassen-Broschüren, Kinderkleidungskataloge, Image-Kampagnen und Zeitungsartikel und verändern so auf ihre Art den Blickwinkel. Conny Wenk berichtet in dieser Veranstaltung



auch von ihrer eigenen Geschichte, wie ihre Tochter ihren Blick auf die Welt veränderte, von ihrer Karriere als (Lifestyle-)Fotografin und von ihren zahllosen Buch- und Kalender-Projekten.

S10000V 2,67 UStd. Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordnetensitzungssaal
29.01.2019
Di 19:00 – 21:00 Uhr
Conny Wenk

► Nu lass mal 25 gerade sein!

Agathe blickt zurück –
Wiederholung der
Jubiläumsveranstaltung

Agathe, die rüstige Rentnerin aus dem Stift, begleitet gemeinsam mit ihrer Freundin Hilde die Akademie für Ältere schon lange und hat in dieser Zeit viel erlebt. Der reiche Freund aus Amerika, der legendäre Besuch in der Spielbank oder ihre Filmabende im Stift sind nur einige der Highlights. Zum 25-jährigen Jubiläum präsentierte sie ihren ganz eigenen Rückblick auf die Geschichte der Akademie und wird dabei musikalisch von der Boygroup (Hartmut Boger, Peter Kahlenberg, Michael Linnemann und Günter Steppich) der Akademie für Ältere unterstützt. Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden / Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern

S12031 6,– €
23.02.2019
Sa, 15:00 – 17:30 Uhr
Maria Honrath

► Sag ja zum Streit

So gehen Sie im Alltag mit
Konflikten um

Streit in der Familie oder mit dem Nachbarn? Sie vermeiden den Kontakt, fühlen sich dabei aber schlecht? Ihr Umfeld können Sie sich häufig nicht

aussuchen. Manchmal sind Menschen dabei, denen Sie gerne mal Ihre Meinung sagen würden. Aber um des lieben Friedens willen schweigen Sie. Falsch! Hier lernen Sie, wie Sie problemlos streiten. Nicht der Streit ist schlecht, wir streiten schlecht.

S12061 10,– €
20.03.2019
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

► So nicht!

Vollkommen entspannt
Nein sagen.

Familie, Freunde, Arbeitskollegen – alle wollen etwas von Ihnen. Immer schneller drehen Sie sich im Hamsterrad. Das helfende Nein geht Ihnen nicht über die Lippen. Anderen Grenzen setzen? Unmöglich, das wäre ja egoistisch. Falsch! Nein zu sagen, lässt sich lernen. Es ist ganz einfach und hilft sogar den Beziehungen zu anderen.

S12060 10,– €
03.04.2019
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

► Auf den Spuren der Zeitungsmacher

Führung durch
das Wiesbadener Pressehaus

Bei einer Führung durch das neu sanierte Pressehaus können Sie einen Blick hinter die Kulissen von Wiesbadener Kurier und Wiesbadener Tagblatt werfen. Wer arbeitet hier? Wie wird täglich Zeitung gemacht? Wie kommen die Nachrichten ins Blatt?

Diese und viele weitere Fragen zur Historie dieses bedeutsamen Baus im Herzen von Wiesbaden werden beantwortet.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

S12300 2,– €
Pressehaus Langgasse 21
20.02.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

S12301 2,– €
Pressehaus Langgasse 21
28.05.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr

► Im Schweigen genießen: Sinnes-Genuss in Stille und Poesie

Literatur & Kulinarik:
Mit allen Sinnen genießen

inklusive Speisen und Getränken

S20145 49,– €
03.05.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Dr. Philipp Salamon-Menger, Elfriede Weber,
Renate Menning



© Copper Media

Haben Sie Schwierigkeiten, anderen gegenüber nein zu sagen? Belasten Sie Konflikte und Streitigkeiten? Fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen? Konflikte belasten Beziehungen und sorgen für Unzufriedenheit und schlechten Gefühlen bei allen Beteiligten – nicht selten kommt es zu Überreaktionen und der Konflikt kann eskalieren. Grund genug, sich an Konflikte heranzutragen und diese zu lösen.

Frank Weber, Unternehmensberater und Hochschuldozent, wird Sie in eine Welt führen, in der Sie ganz entspannt nein sagen und beherzt streiten lernen... Aber: Wertschätzend, sich selbst und anderen gegenüber.



► POLITIK

► Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten. Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.

Diese Kurse finden 14-tägig statt!



© shutterstock

S12011 16 UStd. 48,- €
8 Nachmittage, ab 07.02.2019
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

► Perfektionismus und Wirtschaftskriege

Eine Veränderung der globalen Weltwirtschaftspolitik?

Der Protektionismus ist langes wirtschaftshistorisches Phänomen, welches eigentlich durch die Globalisierung ad absurdum geführt werden sollte. Inwieweit behindert oder befördert der Protektionismus das ökonomische Handeln? Worin unterscheidet sich der heutige Protektionismus von jenem im 19. und 20. Jh.? Führt Protektionismus zwangsläufig zu Krieg oder kann er auch neue Elemente des politischen mit sich bringen? Diese Fragen sollen im Vortrag behandelt werden

S12019 6,- €
21.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Ilya Zarrouk

► Auf der Spur des Populismus

Der Populismus ist in aller Munde, stets abwertend mit Demagogie und Autoritarismus gleichgestellt – zugleich aber vertritt ein Drittel der Deutschen offen populistische Einstellungen. In diesem Kurs setzen wir uns so unvoreingenommen wie möglich mit dem Populismus auseinander, um seine Ursachen, Spielarten und Folgen herauszuarbeiten. Der Kurs kombiniert eine theoretische mit einer empirischen Perspektive. In den ersten Sitzungen werden wir verschiedene Populismuskonzepte kennenlernen und ihre Stichhaltigkeit anhand populistischer Reden und Manifeste prüfen. Nachdem wir uns derart einen

Begriff des Populismus erarbeitet haben, richten wir unseren Fokus auf die Ausbreitung einer rechtspopulistischen Stimmung in Deutschland. Schließlich erörtern wir die Unterschiede zwischen linken und rechten Populismen und fragen nach dem Verhältnis zwischen Demokratie und Populismus: Sind sie Gegensätze oder Spiegelbilder?

S12025 6 UStd. 25,- €
3 Termine: 29.05., 05.06., 12.06.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Conrad Lluís Martell

► Kann das Fahrrad unsere Stadt retten?

Zukunft der innerstädtischen Mobilität in Wiesbaden – Vortrag und Diskussion

Mobilität ist eines unserer Grundbedürfnisse, sie spielt auch auf den innerstädtischen Wegen in Wiesbaden eine große Rolle für unsere Lebensqualität. Seit Jahrzehnten ist unsere Stadt vom Autoverkehr geprägt, der sowohl in ruhender als auch in fahrender Weise das dominante Verkehrsmittel nicht nur für weite Entfernungen, sondern auch auf Kurzstrecken darstellt. Dann kam es Knall auf Fall: Atemgift, Verkehrslärm, Klimakrise, Platzverbrauch, Straßenflair. Nun plötzlich gibt es eine Aufbruchsstimmung in der Stadt, die bisher als eine mit den meisten Autos pro Einwohner und gleichzeitig als radfahrerfeindlichste Großstadt Deutschlands gilt. Der Radverkehr soll massiv gefördert und ausgebaut werden, eine Verdoppelung innerhalb von nur zwei Jahren und eine nachfolgende Vervierfachung des Radverkehrsanteils steht in der Agenda unserer Verwaltung. Macht das Sinn oder ist das Unsinn in einer Stadt, deren knappe Verkehrsflächen kaum erweiterbar sind und in der die Topografie die Beinmuskulatur der Pedalierenden an manchen Stellen spürbar fordert?

© Conrad Lluís Martell



Conrad Lluís Martell hat Soziologie studiert. Ende 2017 ist er von seiner Heimatstadt Barcelona nach Hofheim a.T. gezogen. Derzeit arbeitet er an einer binationalen, deutsch-spanischen Promotion, die sich um aktuelle spanische Protestbewegungen und ihre Folgen dreht. Neben der Doktorarbeit ist er als freiberuflicher Journalist tätig. An der Volkshochschule möchte er seine Begeisterung für Sozialwissenschaften weitergeben. Um die „Gesellschaft“, ihren Wandel und unsere, nicht unwesentliche, Rolle dabei zu entziffern, hilft ein soziologischer Blick, der sich nur gemeinsam ausbilden lässt



Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren, statt auf der Straße übereinander zu fluchen.

Anmeldung über die vhs

S12052

8,- €

1 Abend, 02.04.2019
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Dirk Vielmeyer

► Kryptowährungen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

S56006

35,- €

01.02.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Grundlagen der Datensammlung in Internet

Woher und wie gut kennt Google mich?

Google ist die bekannteste und am häufigsten genutzte Suchmaschine im Internet. Auf den ersten Blick bietet Google einen kostenlosen Dienst für die einfache und komfortable Suche nach Informationen im Internet. Da kein Wirtschaftsunternehmen über größere Zeiträume kostenlose Dienstleistungen anbieten kann, ohne dabei Konkurs anzumelden zu müssen, ist den meisten Nutzern mittlerweile klar, dass wir Google für diesen Service mit Daten über unsere persönlichen Interessen und Vorlieben bezahlen. Dabei sammelt Google Daten nicht nur über den bekanntesten Suchdienst, sondern auch durch eine Vielzahl von weiteren Services und Kooperationen mit anderen Anbietern.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Wie sammelt Google Daten über meine Person?
- Was macht Google mit meinen Daten?
- Wie wertet Google meine persönlichen Daten aus?
- Welche Erkenntnisse gewinnt Google aus meinen Daten?
- Wie kann ich erfahren, welche persönlichen Daten Google von mir hat?
- Kann ich die Löschung meiner persönlichen Daten von Google verlangen?
- Wie kann ich die Sammelleidenschaft von Google einschränken?

S56001

35,- €

15.02.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

www.vhs-wiesbaden.de

► Künstliche Intelligenz (Grundlagen)

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

S56002

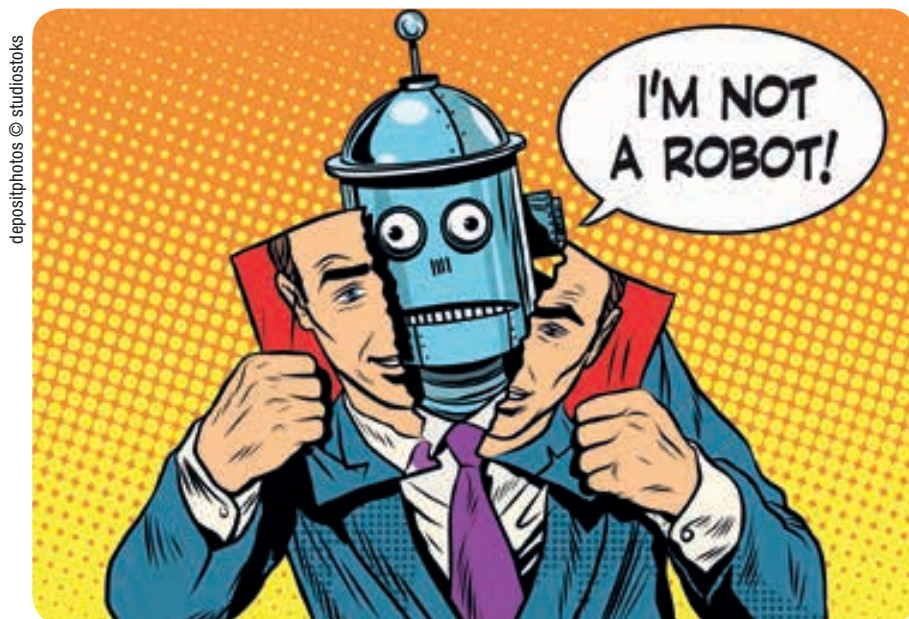
35,- €

08.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Digitale Sprachassistenten (Grundlagen)

Digitale Sprachassistenten bieten Anwendern einen neuen einfacheren Zugang zu Informationen aus dem Internet. Eine aufwendige und umständliche Eingabe der Suchanfrage mit Hilfe von Tastatur und Maus ist nicht mehr notwendig. Der Nutzer stellt dem Digitalen Sprachassistenten einfach die Anfrage auf natürliche Weise über Sprache, als wenn dieser die Frage einer anderen Person stellen würde. Die Antwort auf die gestellte Frage erfolgt über eine verständliche Sprachausgabe des Assistenten und abhängig vom verwendeten Assistenten angereichert mit grafischen Darstellungen auf einem vorhanden Display.

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen im Überblick, was die marktführenden Assistenten heute leisten. Anschließend gehen wir bei den beiden Assistenten Alexa (Amazon) und Google Assistant (Teil der meisten Smartphones) auf konkrete Anwendungsbeispiele ein. Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:





Gesellschaft und Alltag Politik

- die Funktionsweise der digitalen Assistenten im Überblick
- welche Geräte für die Nutzung der digitalen Assistenten angeboten werden
- wie Sie mit Hilfe der beiden Assistenten Informationen aus dem Internet abrufen (z.B. Wettervorhersage, Übersicht des TV Programmes eines Tages)
- die Assistenten Ihnen lästige Alltagsaufgaben (z.B. Pflege des persönlichen digitalen Kalenders, Aktivieren einer Weckfunktion) abnehmen
- wie Sie über die Assistenten mit ihrer Bank kommunizieren
- wie die Assistenten Ihre Lieblingsmusik abspielen
- wie Assistenten Ihnen Hörbücher vorlesen können
- welche Problematik sich zum Thema Datenschutz ergibt
- welche Weiterentwicklungen bei den Sprachassistenten geplant sind

S56003

22.03.2019

Fr, 18:00 – 20:30 Uhr

Hartmut Nehme

35,– €

► Digitale Sprachassistenten als „Mitbewohner“

Sinnvolle Einsatzmöglichkeiten im häuslichen Umfeld

Dieser Kurs baut auf dem Grundlagenkurs „Digitale Sprachassistenten“ auf und zeigt Ihnen an konkreten Beispielen, wie Sie Digitale Assistenten in der eigenen Wohnung einsetzen können, um Ihren Alltag zu vereinfachen. Sie erfahren, welche Möglichkeiten heutige Lösungen bieten und wie Sie Ihre Wohnung mit Hilfe der Digitalen Assistenten zu einem Smart Home ausbauen können. Gemeinsam werden wir beispielhaft die beiden Assistenten Alexa (Amazon) und Google Assistant einrichten und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Weiterhin geben wir Ihnen einen Überblick über Smart Home Komponenten, welche sich über Digitale Assistenten steuern lassen.

Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:

- wie Sie die heimischen Voraussetzung für die Nutzung von Digitalen Assistenten schaffen (z.B. Einrichten einer WLAN Verbindung)
- wie Sie notwendige Accounts (z.B. Google Account) einrichten
- die Installation und Einrichtung der unterschiedlichen Assistenten

- wie Sie mit Hilfe der Assistenten eine Haus-sprechanlage realisieren
- wie die Assistenten Steuerungsaufgaben übernehmen (z.B. Auswahl und Wiedergabe von Musiktiteln, Ein- und Ausschalten der Beleuchtung)
- wie Sie Online-Bestellungen über die Assistenten vornehmen können
- wie Sie ihre persönlichen Einkaufs- und ToDo-Listen einrichten und verwalten
- wie sie mit Hilfe der Assistenten komfortabel und kostengünstig kommunizieren

S56004

29.03.2019

Fr, 18:00 – 20:30 Uhr

Hartmut Nehme

35,– €

► Unterwegs mit Digitalen Sprachassistenten

Dieser Kurs baut auf dem Grundlagenkurs (Modul 3) auf und zeigt Ihnen an konkreten Anwendungsbeispielen, wie Digitale Assistenten Sie unterwegs auf Reisen unterstützen können. Gemeinsam werden wir den Google Assistant bzw. Siri auf Ihrem Handy oder Smartphone einrichten und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse

– Anzeige –

Funkkolleg Religion Macht Politik

Sendestart:
3. November 2018



Hessisches
Kultusministerium



www.funkkolleg.de

hr iNFO

Religion Macht Politik

Die Kirchen sind sonntags ziemlich leer – Religion wird den Deutschen zunehmend fremd. Einerseits. Andererseits suchen wir nach dem Heiligen, dem Unerschütterlichen, nach Sinn in einer unübersichtlichen Welt. Erden uns in Yogakursen, glauben an Rettung durch die richtige Ernährung. Begeistern uns für religiöse Führungs-Persönlichkeiten, ob Papst Franziskus oder Dalai Lama. Das Religiöse fasziniert – und löst Unbehagen aus. Weil im Namen der Religion Bomben gezündet werden. Und weil Religion mit ihrem Absolutheitsanspruch und ihrem männlichen Herrschaftsgebaren Demokratie und Freiheit zu bedrohen scheint. Extremismus wird zur Gefahr – und Frömmigkeit suspekt. Darf Religion die politische Agenda bestimmen? Gehen Religion und Demokratie zusammen? Wie wird Religion zum Zündstoff für Extremismus? Im Funkkolleg 2018/2019 geht es um das Verhältnis von Glauben und Politik, von Religion und Staat. Und immer geht es dabei: um Macht! Mehr Informationen unter www.funkkolleg.de



anpassen. Der Google Assistant ist integraler Bestandteil des Android Betriebssystems. Siri ist Teil jedes Apple Gerätes. Somit decken wir eine große Bandbreite, der am Markt verfügbaren Smartphones, in unserem Kurs ab.

Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:

- wie Sie den Google Assistant bzw. Siri auf ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen
- wie digitale Assistenten ihnen den richtigen Weg weisen
- wie Sie mit Hilfe der Assistenten Texte in beliebige andere Sprachen übersetzen
- wie einfach es ist, Wetterinformationen von Ihrem derzeitigen Standort zu erhalten
- wie Sie Informationen über aktuelle Veranstaltungen an Ihrem Urlaubsort erhalten
- wie Sie Ihrem Assistenten Texte diktieren und anschließend versenden
- wie Sie ihren persönlichen Kalender einrichten und verwalten
- wie Sie Freunden und Bekannten einfach ihren aktuellen Standort zusenden, um sich mit ihnen zu treffen
- wie Sie mit Hilfe der Assistenten komfortabel und kostengünstig über eine Internet Verbindung kommunizieren

S56005 3 UStd. 35,– €
05.04.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► PHILOSOPHIE

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe

15.01.2019 **Johannes Scotus Eriugena:**
Der Mensch als Engel

Was ist der Mensch? Und wo ist seine Position in Bezug auf Gott und seine Schöpfung, insbesondere die Engel? Bei dem Philosophen des

9. Jahrhunderts gibt es da eine überraschende Antwort...

12.02.2019 **Petrus Abaelardus:**
Erkenne Dich selbst!

Ich seiner Ethik „Scito te ipsum“ macht Abaelard deutlich, dass der moralische Status Menschen nach seiner inneren Haltung, der tatsächlichen Haltung und Absicht also, die zu seinen Handlungen führen, beurteilt wird. Der Mensch selbst also ist für sein Heil verantwortlich, und zwar durch seine Gesinnung, nicht den äußeren Erfolg seiner Handlungen.

09.04.2019 **Nicolaus Cusanus: Konjekturen über den Menschen**

In seinem Werk „Von den Mutmaßungen“ entwirft Cusanus ein sehr komplexes Bild des Menschen: Als schöpferisches Abbild Gottes; aber zugleich als geprägt vom Ort, der Region, in der er lebt.

28.05.2019 **Giannozzo Manetti: Über die Würde des Menschen**

Manetti schreibt in seinem Werk von 1452 ein Lob des Menschen. Er beginnt dieses Lob beim Leib des Menschen und dehnt es auf den ganzen Menschen als Kulturschaffendes und naturbeherrschendes Lebewesen aus.

18.06.2019 **Pico della Mirandola: Über die Würde des Menschen**

In seiner berühmten, nie gehaltenen Rede über die Würde des Menschen beschreibt Pico den Menschen als ein Wesen, das Gott in die Mitte der Schöpfung gesetzt hat und als einziges mit Freiheit begabt hat – Freiheit, sich selbst zu gestalten. und so sich nach oben zu erheben oder nach unten zu vertieren.
Anmeldung über die vhs Wiesbaden.

S11030 10 UStd. 40,– €
5 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Matthias Vollet

Erzählcafé

Das Erzählcafé der vhs Wiesbaden erfreut sich großen Interesses. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt. Durch die Erzähler/innen bekommen wir Einblicke in mit der Zeitgeschichte verwobene Lebensläufe, die uns sonst nicht vermittelt werden.

R12213 Uwe Eric Laufenberg
1 Nachmittag, 08.12.2018
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

S12211 Dr. Marie-Luise Stoll-Stefan
Nachmittag, 19.01.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

S12212 Prof. R. Alexander Lorz
1 Nachmittag, 09.02.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

S12213 Elke Gruhn
1 Nachmittag, 09.03.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

S12214 Jörg Höhler
1 Nachmittag, 06.04.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

S12215 Jürgen Janovsky
1 Nachmittag, 11.05.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Bitte auf der vhs-Webseite nachschauen
www.vhs-wiesbaden.de

– Anzeige –



Der „Trägerkreis WIR in Wiesbaden“ besteht seit 2008 und entwickelt jedes Jahr eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen.

Damit Wiesbaden eine Stadt der gelebten Vielfalt wird, muss ein bewusster Umgang mit gesellschaftlichen Prozessen entwickelt werden, um Ausgrenzung, Diskriminierung, Sexismus, Rassismus und Antisemitismus im Keim entgegen zu wirken. Dazu braucht es ein klares Bekenntnis zu einer Gesellschaft mit vielen Meinungen und Einstellungen auf Basis von gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung. Demokratie braucht vielfältige Ansätze, damit sie für alle lebbar ist.

Alle Informationen zum Stand unserer Arbeit finden Sie unter: **www.wir-in-wiesbaden.net**



Gesellschaft und Alltag

Philosophie

► Salon in der Villa: Europa-Bilder

Kultur & Kulinarik

Anlässlich der aktuellen politischen Entwicklungen in den europäischen Nationalstaaten stellt sich die Frage nach einem vereinten Europa und seinen gemeinsamen Werten nochmals neu: „Das übernationale Gemeinschaftsgefühl der Europäer ist reine Erfindung der Dichter...“ so Heinrich Mann 1927. Bereits zu Beginn des 19. Jhdts. entbrennt der Streit um die Neuordnung Europas, bei dem sich Napoleon als Nachfolger Karls des Großen sieht. Es sind aber nicht nur die politischen, sondern auch die kulturkritischen Aspekte, die an der Europa-Diskussion seit der Romantik von besonderem Interesse sind für seinen Bestand und Wandel. An der Beseitigung negativer Klischees, die in den einzelnen Staaten über andere Nationen vorherrschen, haben vor allem die Übersetzungen aus anderen Literaturen und eine Kultur des Sich-Kennen-Lernens und der Verständigung ihren Verdienst. Dem wollen wir anhand von verschiedenen Textbeispielen nachgehen und gemeinsam diskutieren, wobei auch die Salon-Kultur mit Live-Musik, Literatur und Butterbrot, Trauben, Oliven, Käse und Wein ihren Platz findet. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Mitwirkende: Dr. Cornelia Beckert, Hartmut Boger, Elke Boger und Elfriede Weber. Anmeldung erforderlich.

S11041 24,- €
02.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

► Wahrheit – Was ist das? Warum überhaupt Wahrheit?

Wenn Donald Trump der New York Times vorwirft, „Fake News“ zu verbreiten und die Vertreter der sogenannten Qualitätsmedien sich zur Wehr setzen, indem sie auf „Fakten“ verweisen, dann beanspruchen beide über die „Wahrheit“ zu verfügen. Aber was ist das überhaupt? Die Philosophie hat sich seit ihren Anfängen mit diesem Problem abgemüht – man kann es geradezu als ihre Kernfrage bezeichnen. Verbirgt sich hinter dem Begriff der Wahrheit mehr als „ein bewegliches Heer von Metaphern“ (Nietzsche)? Wie objektiv ist die Wahrheit? Ist Wahrheit nicht ein überholter Begriff angesichts moderner Lebenswelten? Spielt Wahrheit im praktischen Leben überhaupt eine Rolle? Wir wollen dem Problem auf die Spur kommen, indem wir uns mit dem Text eines zeitgenössischen (analytischen) Philosophen beschäftigen, der uns das Thema auf leicht fassliche Weise zu vermitteln verspricht: Thomas Grundmann: „Philosophische Wahrheits-theorien“, Stuttgart 2018 (Reclams Universalbibliothek Nr.: 19452)



© Jürgen Striebinger

Jürgen Striebinger ist Dozent an der VHS Wiesbaden mit dem Schwerpunkt Philosophie und Gesellschaftswissenschaft. Er studierte Philosophie, Theologie, Politikologie und Germanistik und in Mainz, Berlin und Frankfurt. Er war Studiendirektor an der Dilthey-Schule in Wiesbaden und leitete dort den gesellschaftswissenschaftlichen Fachbereich. Herr Striebinger beschäftigt sich insbesondere mit Fragen der Ästhetik („Das Schöne“, „Ästhetische Erfahrung“) und Erkenntnistheorie (Kurs „Wahrheit“ in diesem Semester). Daneben gilt sein Interesse der praktischen Philosophie und hier insbesondere den Themen Glück, gelingendes Leben und Gerechtigkeit.

S11040 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 11.03.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger

► Fake News: Dichtung ohne Wahrheit?

Fake News verbreiten ein Gefühl der Unsicherheit. Fake News können die Meinungsbildung erheblich beeinflussen. Verfasser von Fake News nehmen es mit der Wahrheit nicht so genau. Welche Rolle haben die Medien in einer solchen Zeit? Wie können Medien Verantwortung gegen „alternative Fakten“ verteidigen, wenn von „Lügenpresse“ die Rede ist? Der Vortrag soll erforschen, wie sich „Wahrheit“ gegen Manipulation verteidigen lässt. Medienkompetenz steht gegen Propaganda, Aufklärung gegen Desinformation. Der Vortrag diskutiert, wie eine Ethik der Medien in der digitalen Gesellschaft aussehen könnte. Beispiele aus Amerika sollen

helfen, das gewandelte Bild der Medien, von Zeitung über Öffentlich rechtlichen Rundfunk bis zu digitalisierten Formen zu diskutieren. Philosophen von Platon bis heute können helfen, sich mit den Verschiebungen, die wir aktuell erleben, auseinanderzusetzen. Für Kant ist es unsere Aufgabe, uns im Denken zu orientieren. Erfahrungen aus dem amerikanischen Wahlkampf und dem manipulierten Einfluss sozialer Medien werden zeigen, dass nicht „die Medien“ schuld sind, sondern wir alle, wenn wir nicht rechtzeitig lernen, mit Informationsüberschuss, Schnelligkeit und Selbst-Inszenierung umzugehen.

Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York.

Vorherige Anmeldung erbeten! Dadurch erhalten Sie eine Teilnahmekarte, die Sie als KombiTicket nutzen können. Restplätze an der Abendkasse.

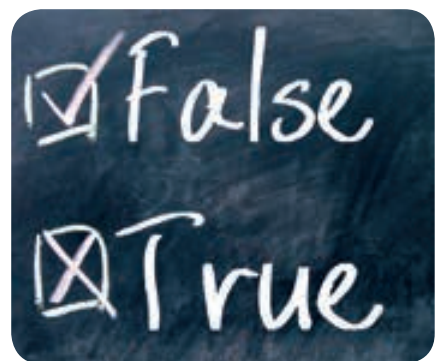
S11065V 10,- €
20.05.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► Was allen in die Kindheit scheint und wo noch niemand war...

Gehalt und Aktualität der Philosophie Ernst Blochs Teil II

In diesem Seminar werden wir uns Blochs Hauptwerk „Das Prinzip Hoffnung“ (1954/1955) widmen und fragen, welche Bedeutung Blochs Philosophie für die Außenparlamentarische Opposition (APO) in den 1960er und 1970er hatte und was sie uns heute zu sagen hat. Dabei werden auch die kritischen Kommentare von Jürgen Moltmann, Helmut Schelsky und vor allem von Hans Jonas, der dem Prinzip Hoffnung das Prinzip Verantwortung gegenüberstellt, diskutiert. Zudem werden Bezüge zu Yuval Noah Hararis Buch „Homo Deus“ hergestellt. Die Teilnahme am Seminar setzt den Besuch des 1. Teils **nicht** voraus. Texte werden zur Verfügung gestellt.

S11050 8 UStd. 32,- €
2 Abende, 26.03.2019 und 09.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger



Depositphotos © flylosky11



► GESCHICHTE

► Wiesbaden: Nachkriegszeit – Wiederaufbau – Wirtschaftswunder

Powerpointpräsentation von
Georg Habs, Stadtarchiv

Der Einmarsch der Amerikaner in Wiesbaden am 28. März 1945 bedeutete einen tiefen Einschnitt: das Ende des Krieges und der Todeszuckungen der NS-Diktatur – nicht aber von Hunger, Leid und Not.

Wie diese Herausforderungen unter großem Einsatz nach und nach bewältigt wurden, zeigt der erste Teil der Power-Point-Präsentation in eindrucksvollen Bildern. In Zeitschleifen, welche sich mit den Jahren 1945 bis 1968 befassen, widmet sich der Referent im Anschluss daran Zug um Zug einzelnen Themenfeldern: der Welt der Arbeit, der Frauen, der Ernährung, der Kinder, der Werbung, der Mode, des Verkehrs, des Bauens und Niederreißens...

Manche der Bilder sind geeignet, persönliche Erinnerungen zu wecken, andere Hinweise könnten einen Aha-Effekt auslösen: So herrschte direkt nach dem Krieg ein Verbot privater und öffentlicher Kommunikation, das selbst den Einsatz von Brieftauben untersagte.

Aufnahmen von einer Schulspeisung im Juli 1949 und einer vor Fleischwaren überquellenden Schaufensterdekoration im Advent 1952 belegen, wie nah Mangelversorgung und Überfluss beieinander lagen.

Der Vortrag wartet mit zahlreichen solcher (Wieder-)Entdeckungen auf – lassen Sie sich überraschen!

Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.

Der Eintritt ist frei – Anmeldung bei der vhs erbeten.

S12029V
22.05.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Georg Habs

Eintritt frei

► ARCHIV / BIBLIOTHEK

► Bücher und mehr

Die Bibliothek steht allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt und der Region offen. Ihr Angebot umfasst über 1 Mio. gedruckte Medien, darunter viele historische Werke, aber auch zahlreiche elektronische Angebote wie E-Books, E-Journals und fachliche Datenbanken. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und das Medienangebot der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

S12025V
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
05.02.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

S12026V
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
04.04.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

S12027V
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
05.06.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

► Guten Tag im Stadtarchiv!

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/innen genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten.

S12028V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
12.03.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über ihre Qualifikation erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

– Anzeige –



Nassau Affair
Der faire Kaffee für Wiesbaden
und das Nassauer Land

ökologisch und fair
gut für uns, die Produzenten
und die Umwelt

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr, Sa: 10 - 14 Uhr
letzter Samstag im Monat 10 - 18 Uhr

Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 37 29

www.weltladen-wiesbaden.de



Gesellschaft und Alltag

Bürgerengagement / Ratgeber Recht

– Anzeige –



VRM
Wir bewegen.

Gestatten,
wir haben
schon oft
zusammen
gefrühstückt.

Wir sind die neue Marke,
die Sie schon lange kennen.
Leidenschaftlich regional.

vrn.de

– Anzeige –



**WIR HELFEN
BEIM FINDEN!**

DIE HOCHSCHUL- UND LANDESBIBLIOTHEK
BIETET IHNEN INFORMATION RUND UM
STUDIUM, BERUF UND FREIZEIT!

WIESBADEN
KURT-SCHUMACHER-RING 18
BERTRAMSTRASSE 27
UNTER DEN EICHEN 5
RHEINSTRASSE 55-57

RÜSSELSHEIM
AM BRÜCKWEG 26

Weitere Informationen zur Hochschul- und
Landesbibliothek unter www.hs-rm.de/hlb

HLB  Hochschule RheinMain
University of Applied Sciences
Wiesbaden Rüsselsheim

► BÜRGERENGAGEMENT

► Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

Klärungsseminar für Interessierte

Sie haben Zeit übrig und möchten sich engagieren? Nun stellen Sie fest, das Thema „Ehrenamt“ wirft im Vorfeld neue Fragen auf! Welche Anforderungen könnten auf mich zukommen bzw. inwiefern bin ich mir meiner Erwartungen bewusst? Habe ich bereits eine klare Vorstellung meiner zukünftigen Tätigkeit? Sind mir Größe und Struktur der Einsatzorte wichtig? Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. unterstützt Sie, diese Fragen zu klären und gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Ein Beratungsgespräch kann anschließend vereinbart werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten:
veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentin: Kathrin Habermann, Dipl.-Pädagogin, Systemische Beraterin/Coach (DGfC)

S12040V

Eintritt frei

Freiwilligenzentrum Wiesbaden,
Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden
30.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

► Engagement in der Kultur

Ehrenamtliches Engagement mit Kulturgenuß!

Sie wollen sich gerne in der Kulturszene ehrenamtlich engagieren? Sie sind ein Freund der kulturellen Einrichtungen unserer Stadt? Gerne nehmen Sie Herausforderungen an? Dann sind Sie hier genau richtig! Engagement muss zu Ihnen passen und die Kultur hat dazu viel zu bieten. Wir geben Ihnen an diesem Abend Einblicke und Informationen zu unserem Projekt „Engagement in der Kultur“. Aktive Engagierte sind dabei genauso zum regen Austausch eingeladen wie auch neue interessierte Kulturbegeisterte. Außerdem erhalten Sie einen ganz persönlichen Einblick in eine unserer Kultureinrichtungen dieser Stadt – das Theater im Pariser Hof.

Kultur – so vielfältig wie die Aufgaben und Möglichkeiten, die für die kulturelle Arbeit nötig und möglich sind.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten:
veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentinnen: Barbara Haker-Klaukien, Projektlei-

tung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. und andere

S12050V

Eintritt frei

Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9,
65183 Wiesbaden
04.02.2019
Mo, 18:00 – 20:30 Uhr

► RATGEBER

► Recht

► Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter.

Der Referent ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht sowie Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht. Anmeldung über die vhs Wiesbaden



© EllenWeinges

Ellen Weinges hat an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz Rechtswissenschaften studiert und ist seit 1985 als Rechtsanwältin - hauptsächlich im Zivilrecht - tätig; ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Erbrecht, Familienrecht sowie Miet- und Wohnungseigentumsrecht. Sie ist außerdem Mediatorin DAI und Testamentsvollstreckerin. An der vhs Wiesbaden ist sie seit 1999 Dozentin im Fachbereich Gesellschaft, für sie ein Ort der Begegnung, der ihr die Möglichkeit bietet, ihr Wissen an Menschen aus verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen weiterzugeben.



Bitte BGB und WEG bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

ISBN-Nr.: 978-3-423-05001-2 (dtv)

S13010 8 UStd. 33,- €
4 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Michael Buß

► Betreuung und Vorsorge

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert.

S13050 12,- €
13.03.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin (BAFM)

► Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge?

Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?

Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht; RAin Petra Müller ist zusätzlich Mediatorin BAFM, Frau RAin Ellen Weinges Mediatorin (DAI).

S13061 24,- €
2 Abende, ab 20.02.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► Sicher im Alter

Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl, Betrug

Ältere Menschen werden immer wieder zu Opfern krimineller Handlungen. Der Sicherheitsberater für Senioren Kriminalhauptkommissar a.D. Harald Richter klärt über Kriminalitätsbereiche auf, die ältere Menschen betreffen und informiert über Tricks und aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und Trickdieben. Praktische Beispiele beschreiben mögliche Gefahren an der Haustür, am Telefon und im Internet. Tipps und Informationsmaterial der Polizei zum richtigen Verhalten ergänzen das Programm zur Vermeidung von Straftaten zum Nachteil älterer Menschen. Anmeldung über die vhs Wiesbaden

S13110 Eintritt frei
14.03.2019, Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Harald Richter

► Altersvorsorge, Geld und Anlagen

► Entspannte Finanzen durch CASH AIKIDO

CASH AIKIDO – so nennt Georg Brzezina die von ihm entwickelten Techniken, um das Thema Finanzen zu entmystifizieren. Sie lernen und üben auf unterhaltsame Weise:

- Einnahmen und Ausgaben strukturieren und gegenüberstellen,
- Ausgaben vorausplanen und ein Budget erstellen,
- unnötige Kosten entdecken und abstellen,
- Konsumfallen erkennen und mit ihnen umgehen,
- Zusatzeinkommen für sich zu erkennen und zu nutzen,
- finanzielle Ziele definieren und erfolgreich angehen,
- die eigene Einstellung zu Geld erkennen und positiv beeinflussen.

Die erlernten, effektiven Techniken werden Sie sofort anwenden können. Das Seminar richtet sich an alle, die wieder aktiv Kontrolle über ihre Finanzen übernehmen wollen, um sofort und langfristig mehr Geld in der Tasche zu haben.

S14015 48,- €
02.03.2019, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Brzezina

► Baufinanzierung

Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:

- „Wie viel Immobilie“ kann ich mir leisten?
- Risiken einer Finanzierung,
- Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
- die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstitutionen sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.

Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs) und Vorsitzender des gemeinnützigen Verband Wohneigentum Rheinland-Pfalz e.V. Anmeldung über die vhs Wiesbaden.

S14012 21,- €
19.03.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt, Finanzökonom (ebs)

– Anzeige –

Lernen Sie los!

Was immer Sie lernen wollen: Im vhs-Programm werden Sie sicher fündig.

Lesen Sie los!

Was immer Sie lesen wollen: Ob Sie im sensor fündig werden, können wir nicht garantieren. Schließlich sind wir ein zwar beliebtes, aber ganz und gar kein beliebiges Stadtmagazin. Wenn Sie gezielt lesen wollen, was die Stadt bewegt, anregt und aufregt und wer die Stadt bewegt, anregt und aufregt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie im sensor fündig werden.

sensor
Fühle deine Stadt. Wiesbaden.
monatlich 20.500-fach an rund 1.000 Auslagestellen in der ganzen Stadt + jederzeit online auf www.sensor-wiesbaden.de



Gesellschaft und Alltag

Altersvorsorge, Geld und Anlagen

► Sicherheit bei der Geldanlage

Sicherheit ist das zentrale Thema jeder Geldanlage. Im Vergleich zu früher hat sich Vieles entscheidend verändert. Wer wesentliche Dinge beachtet, kann auch in Zeiten niedriger Zinsen sein Geld gut und sicher anlegen.

Die wichtigsten Themen:

- Geldanlage mit System
- Sicherheit bei der Geldanlage
- Anlageerfolg / Rendite
- Einmalanlage / Sparplan / Auszahlplan
- Anlage-Vermittlung / -Beratung / -Verwaltung (Betreuung).

Der Referent ist zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung und gibt einen Leitfaden für Vermögensbildung und Vermögenssicherung.

Bitte vorab anmelden!

S14040

12,- €

02.04.2019

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Ernst Rudolf

www.vhs-wiesbaden.de

► Nachhaltige Geldanlagen

Ökologisch, ethisch und sozial investieren

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen. Die wichtigsten Themen:

Begriffsbestimmung – Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? – Auf welche Art und Weise können Anleger investieren? – Welche Chancen und Risiken gibt es? – Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

S14050

12,- €

19.03.2019

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Ernst Rudolf

► Existenzgründung im Nebenberuf

Nebenberuflich erfolgreich selbstständig machen

Sie hätten gerne mehr Geld in der Tasche oder wären gerne ihr eigener Chef. Deshalb haben Sie schon mal über eine Selbstständigkeit nachgedacht, wussten aber bisher nicht ob es das richtige für Sie ist. Die meisten Existenzgründer in Deutschland starten erst einmal nebenberuflich in die Selbstständigkeit. Vielleicht ist das auch Ihr Weg. Um das festzustellen geht es in diesem Seminar nicht nur um Standardthemen einer Selbstständigkeit im Nebenberuf, sondern auch um Themen wie:

- Warum will ich das und ist das wirklich mein Weg?
- Welches Ziel habe ich und wie erreiche ich es?
- Welchen Preis muss ich nehmen und wie verkaufe ich den?

- Geschäftsideen erkennen und bewerten
- Eine eigene Geschäftsidee entwickeln

Das Seminar richtet sich an alle, die Motivation und Klarheit zum Thema einer nebenberuflichen Selbstständigkeit haben möchten.

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

S14018

48,- €

23.03.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Georg Brzezina

– Anzeige –



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Engagieren • Informieren

Weiterbilden • Mitmachen



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e. V.

Friedrichstraße 32 | 65185 Wiesbaden | Telefon +49 611 60977695 | info@fwz-wiesbaden.de

www.fwz-wiesbaden.de



S14030

07.04.2019

So, 10:15 – 16:00 Uhr

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

65,- €

► Was tun mit der Immobilie im Alter?

Verkauf, Vermietung oder Sanierung?

Dieses beschäftigt sich mit dem sehr brisanten Thema der Immobilie im Alter und den damit verbundenen Unwegsamkeiten.

Die demographische Entwicklung unserer Gesellschaft bedingt, dass wir uns verstärkt Gedanken über unser meist wertvollstes Gut – die eigenen Immobilie – machen müssen.

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit der eigenen Immobilie in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet?
- Wieviel kostet das und gibt es Fördermittel?
- Ist die Pflege des Grundstücks zu bewältigen?
- Welche Instandhaltungen entstehen kurz- und mittelfristig am Haus?
- Ist dies im Rentenalter zu stemmen?
- Wie schaffe ich den Spagat zwischen Verkauf der alten Immobilie und Erwerb eines neuen Objekts?

Diese und viele andere Fragen möchte ich mit den Teilnehmern diskutieren und hierfür eine Struktur ableiten, die den Immobilienbesitzern eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

Die Themenübersicht:

- Wo stehe ich? Beleuchtung der Voraussetzungen
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen, verrenten?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen
- Wo fange ich an?
- KfW Fördermittel für das Wohnen im Alter
- Vermietung? Darauf müssen Sie achten

► Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?

Immobilien zum Höchstpreis verkaufen ist keine Selbstverständlichkeit!

Auch in Zeiten eines Verkäufer-Markts brauchen Sie ein tragfähiges Konzept und einen dezidierten Vertriebsplan. Der Marktwert Ihrer Immobilie und die richtige Zielgruppe spielen hierbei eine entscheidende Rolle!

Zusammen mit Ihrem Referenten, Marcel Schröder, geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung und langjähriger Immobilienmakler in Wiesbaden erleben Sie einen strategischen Ablaufplan bis zum Notarvertrag. Zur Veranschaulichung bringen Sie gerne ein Foto Ihrer eigenen Immobilie mit.

Das Vortragsskript kann für 10,- € erworben werden.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

S14026

05.04.2019

Fr, 18:30 – 21:00 Uhr

Marcel André Schröder, Gutachter für Immobilienbewertung

12,- €

► Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

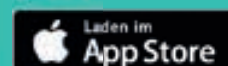
Die Einreichungsfrist für 2018er Einkommensteuererklärungen wurde übrigens verlängert und endet daher erst am 31.07.2019. Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, bitte mitbringen.

– Anzeige –

Merkurist.de

Deine Stadt. Deine Nachrichten.

Hol Dir jetzt die App!





Gesellschaft und Alltag

Ratgeber Technik / Ratgeber Wohnen / Wiesbadener Bündnis

- Verkaufen? Altes Objekt neues Objekt: Wie organisiere ich mich am besten?
- Verrentung? Chance für eine Zusatzrente aus der Immobilie?

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

S14025 12,– €
03.05.2019
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Marcel André Schröder, Gutachter für Immobilienbewertung

► Technik

► Fahrradtechnik & Selbsthilfe

Die Radsaison beginnt. Ist ihr Fahrrad fit? Ob platter Reifen, verstellte Schaltung oder wirkungsarme Bremsen – in diesem Kurs lernen Sie mit Spaß und ohne große Mühe, wie Ihr Fahrrad ein leichtgängiges, flottes und sicheres Fahrzeug wird und bleibt. Danach können Sie grundlegende Wartungen und Reparaturen selbst ausführen und haben jederzeit einen Überblick

über den Zustand und die Funktionen Ihres treuen Gefährten. Mitbringen sollten Sie ein Fahrrad, geeignetes Werkzeug (falls vorhanden) und unempfindliche Kleidung.
www.fahrradbotschaft.de

S15400 6 UStd. 55,– €
vhs, Haus A
09.03. und 16.03.2019
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Dirk Vielmeyer

S15401 6 UStd. 55,– €
vhs, Haus A
30.03. und 06.04.2019
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Dirk Vielmeyer

► Wohnen

► Feng Shui

Wohnen in Harmonie

Wir alle wünschen uns ein schönes und harmonisches Zuhause. Räume, in denen wir uns wohlfühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft

schenken. Anhand Ihres persönlichen Grundrisses lernen Sie, wie Ihre Umgebung, Himmelsrichtungen, Farben, Formen und Symbole ihre eigene Kraft entfalten und energetisch wirken. Ziel des Seminars ist, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch finden Sie zu innerer Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude.

Die Dozentin ist Dipl.-Designerin für Innenarchitektur und Feng Shui Beraterin.

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

R13035 12 UStd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 07.12.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.12.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

S13035 12 UStd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 05.04.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.04.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

Wiesbadener Bündnis für Demokratie

Wir leben in der Bundesrepublik Deutschland in einer freiheitlich-demokratisch verfassten, weltoffenen und von wechselseitiger Toleranz der hier lebenden Menschen und ihrer Kulturen geprägten Gesellschaft.

Wir wissen, dass dies alles keine Selbstverständlichkeiten sind und uns allein deshalb schon eine besondere Verantwortung für die Bewahrung und Entfaltung unserer Demokratie zukommt.

Die demokratischen Lebensprinzipien und die sie begründenden allgemeinen Menschenrechte sind nichts Abstraktes. Sie beginnen vielmehr unmittelbar in unseren Familien, im Zusammenleben mit unseren Nachbarn, in unseren Wohnvierteln, in unseren Kommunen. Hier erfahren die in unserer Verfassung und unseren Gesetzen formulierten Grundsätze ihre ganz konkrete Wirkkraft. Die Demokratie ist dabei die einzige politisch verfasste Lebensform, die beständig neu gelernt und begründet werden muss – die davon lebt, dass die in ihr lebenden Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen für das Ganze.

Wir Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt wollen unseren Teil dazu beitragen, unsere demokratisch-rechtsstaatliche Grundordnung in unserem Lebensbereich immer wieder neu mit Leben zu erfüllen. Wir wollen sie aktiv, couragiert und unter

Wahrung der bestehenden Gesetze gegen all jene verteidigen, die sie ganz gleich aus welchen politischen Motiven heraus zu beschädigen oder gar abzuschaffen trachten. Hierfür werden wir mit den zuständigen kommunalen Behörden zusammenarbeiten. Darüber hinaus werden wir eine Vielzahl zivilgesellschaftlicher Maßnahmen entwickeln, die prinzipiell der Beförderung freiheitlich-demokratischen Denkens und Handelns dienen. Der politischen Bildungsarbeit und anderen kulturellen Aufklärungsanstrengungen sowie Maßnahmen zur Förderung der wechselseitigen Verständigung aller hier beheimateten Menschen messen wir hierbei eine besondere Bedeutung zu.

Die in unserem demokratischen Bündnis zusammengeschlossenen Organisationen, Verbände und Parteien bekennen sich zu folgenden grundsätzlichen Zielvorstellungen:

Freiheitliches Denken und Handeln, Rechtsstaatlichkeit, Meinungsvielfalt, Minderheitenschutz, wechselseitiger Respekt und gewaltfreies Miteinander begründen unsere Gemeinschaft.

Wir treten dafür ein, dass in unserer Stadt die Menschenrechte und unsere freiheitlich-demokratischen Traditionen geachtet werden.

Wir treten dafür ein, dass neonazistischen, rassistischen und anderen antidemokrati-



schen Gedanken und Ideologien sowie ihren Trägern in unserer Stadt nicht widerspruchslos Agitationsmöglichkeiten eingeräumt werden. Vielmehr sagen wir ihnen unseren unnachgiebigen Widerstand an.

Das Bündnis ruft ausschließlich zu friedlichen und gewaltfreien Aktionen auf, illegale Aktionen unterstützt das Bündnis nicht.

Der Maßstab all unseres Handelns ist das Grundgesetz.

Im Januar 2013 unterzeichnet von den maßgeblichen Vertreterinnen und Vertretern der Landeshauptstadt Wiesbaden, der Katholischen und Evangelischen Kirche, der Jüdischen Gemeinde, des DGB Wiesbaden-Rheingau-Taunus, AWO, Stadtjugendring, Hochschule Rhein-Main, CDU, SPD, Bündnis 90/Die Grünen, Aktives Museum Spiegelgasse, ver.di, IG Metall Wiesbaden-Limburg, Volkshochschule Wiesbaden e.V. u.a.



Sie interessieren sich für andere Kulturen?
Sie sind offen für den fremden Blick auf die eigene Kultur?
Sie schätzen es, Menschen aus aller Welt als Gesprächspartner beim Deutschlernen zu unterstützen?

...dann kommen Sie zu unseren TANDEM-Treffen!

Bei uns sprechen Sie mit Menschen aus aller Welt
- in kleinen Gruppen
- über interessante Themen
- mit Spaß und vielen Informationen!

Ich berate Sie gerne,
...sprechen Sie mich einfach an!

Gabriele Nisius
Tel.: 0611/9889-113
gnisius@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de/tandem



Kofinanziert aus Mitteln der
Landeshauptstadt Wiesbaden,
getragen von: vhs Wiesbaden e.V.,
Evang. und Kath. Erwachsenenbildung



montags, 10 – 12 Uhr
Haus an der Marktkirche
Schloßplatz 4

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Assmannshäuserstr. 11

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 b

mittwochs, 9 – 11 Uhr
Frauentreff mit Kinderbetreuung
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 b

mittwochs, 17 – 19 Uhr
Roncallihaus
Friedrichstr. 26 - 28

donnerstags, 16:30 – 18:30 Uhr
Hoffnungsgemeinde
Rheingoldstraße 8

freitags, 17 – 19 Uhr
Bergkirchengemeinde
Lehrstraße 6



**30 Jahre
TANDEM**

**zuhören
staunen
genießen**

**zusammen
mit Menschen
aus aller Welt**



BürgerKolleg: Kostenfreie Seminare für Vereine, Gruppen und Initiativen



Das **BürgerKolleg** (Projekt der Wiesbaden Stiftung) macht ehrenamtlich Engagierten ein außergewöhnliches Angebot: Sie bekommen Weiterbildung in Fragen, die für einen erfolgreichen Verein existenziell wichtig sind. Das betrifft Themen wie PR und Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliederwerbung, sog. „Fundraising“, Teamentwicklung, Fragen der Kommunikation, Projektmanagement – bis hin zu Vereinsrecht oder Fragen zu Finanzen und Versicherungen. Dass diese hochwertige Qualifizierung sogar kostenlos angeboten werden kann, verdanken die Teilnehmer der **R+V Versicherung**

sowie der **Stadt Wiesbaden**, die das BürgerKolleg sponsern. Das BürgerKolleg fächert sein Angebot in drei Formate auf:

1. Jeder Engagierte kann sich individuell zu den offenen Seminaren des BürgerKollegs auf der Website buergerkolleg.de anmelden.
2. Vereine und Gruppen können auch speziell auf ihren speziellen Bedarf zugeschnittene Workshops buchen – gleichfalls kostenfrei.
3. Wenn sich mindestens 10 Engagierte (auch aus verschiedenen Vereinen) für ein Wunschthema



zusammenfinden, können sie dieses Thema beim BürgerKolleg anmelden. Daraus wird ein Inhouse-Seminar für diese Gruppe geschneidert – gleichfalls kostenfrei.

Die vhs Wiesbaden bietet bereits seit vielen Jahren Vereinen und Ehrenamtlichen speziell auf sie abgestimmte Seminare an und hat hierbei ein großes fachliches Know-how aufgebaut. Da lag es für beide Seiten nahe zu kooperieren: Viele Seminare finden in den Räumen der vhs statt.

Alle Infos zu Seminaren gibt es auf der Homepage des BürgerKollegs (s.u.). Dort kann man sich auch online zu den Seminaren anmelden.



BürgerKolleg

Kris Kunst
(Projektleiter)
Telefon:
01 63 - 6 29 71 38

kunst@buergerkolleg.de
www.buergerkolleg.de



Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Wiesbaden Stiftung.
Es wird unterstützt von der R+V Versicherung und der Stadt Wiesbaden.





Gesellschaft und Alltag

Jüdisches Lehrhaus



► Jüdisches Kochen

Die Workshops bieten Einblick in die moderne israelische Küche, die als eine der vielfältigsten der Welt gilt.

Geprägt von mediterranen und arabischen Einflüssen und von den neuesten Trends aus New York und London beeinflusst, hat sich in Israel in den letzten Jahren eine äußerst moderne und lebendige Kochszene entwickelt.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Leitung: Anat Kozlov

Kosten: 17,- € (inkl. Zutaten) pro Kurs | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

Termine: jeweils Sonntag 09:30 – 13:30 Uhr
17. Feb.: Orientalische Rezepte für den Winter
26. Mai: Frühling in der jüdischen Küche
30. Juni: Sommer in der jüdischen Küche

Hebräisch

Wir empfehlen die Hebräischkurse an der Volkshochschule Wiesbaden, die von Nira Scherer geleitet werden.

Information auf Seite 147.

Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden, Telefon (06 11) 9889-0, Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de, Homepage: www.vhs-wiesbaden.de

► Israelische Tänze

Israel ist ein Einwanderungsland. Seine Bewohner stammen aus der ganzen Welt. So sind auch die Tänze geprägt von den Ländern, aus denen sie stammen.

Die Inhalte der alten Tänze und ihre Bedeutungen sind oft dieselben und ihre Handlungen stammen aus den Psalmen der Bibel. Aber zu den Volkstänzen gehören nicht nur die alten Tänze, sondern auch für moderne Melodien werden neue Tänze erfunden.

In Israel gilt der Volkstanz als Volkssport und

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde des Jüdischen Lehrhauses,

an Sukkoth, dem Laubhüttenfest, lesen Juden aus der Bibel in dem Buch „Kohélet“. Ein hervorragendes philosophisches Buch und eine Quelle jüdischer Weisheit ersten Ranges. Kohélet (König Salomo), nach Martin Buber: „der Versammler“ (bei Luther: „Prediger“), sagt in seiner typischen skeptischen Betrachtungsweise: „... denn wo viel Weisheit ist, da ist viel Grämen und wer viel lernt, der muss viel leiden“. Aber: „... es ist besser, das Schelten des Weisen zu hören als den Gesang der Toren“.

Wir schauen mit gewisser Genugtuung und Freude zurück auf das bisher Geleistete und schöpfen dabei auch die Gewissheit, dass man mitten auf einem langen Weg ist, ein guter Weg des lebenslangen Lernens und der Gemeinsamkeit.

Wir freuen uns, auch Sie im Rahmen unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Dr. Jacob Gutmark
Dezernent für Kultur der
Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Steve Landau
Leiter des Jüdischen Lehrhauses

wird von jungen wie auch von älteren Menschen gerne betrieben.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Montags 19:00 – 21:00 Uhr

1. Kurs: 8 Termine: 18. Februar bis 8. April

Kosten: 63,- €

2. Kurs: 8 Termine: 29. April bis 24. Juni

Kosten: 63,- €

Leitung: Iris Lazimi

Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kurs: 4 x 90 Min.

Donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr am 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.

Durchführende: Karoline Röhr, lizenzierte Feldenkrais®-Practitioner

Kosten: 58,- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► Georg Goldstein – Zur Erinnerung

Dokumentarfilm von Harald Kuntze und Dorothee Lottmann-Kaeseler (2018)

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe
„27. Januar – Erinnern an die Opfer“

Mittwoch, 30. Januar, 20:00 Uhr

Dr. Georg Goldstein aus Breslau lebte mit Frau und zwei Kindern in Wiesbaden. Als Direktor trägt er ab 1912 über zwanzig Jahre entscheidend zum Erfolg der „Deutschen Gesellschaft für Kaufmanns-Erholungsheime“ (GKH) in ganz Deutschland bei. 1930 bei der Einweihung des „Hauses auf der Alb“ in Bad Urach äußerte er sich als Bauherr selbstbewusst über die Zielsetzung, mit diesem modernen Gebäude der sozialen Fürsorge der Angestellten zu dienen.

Er war auch im politischen Vereinsleben der Stadt tätig, ganz im Sinne seines Selbstverständnisses als demokratischer liberaler deutscher Jude. Aber bereits am 10.06.1933 entließ ihn der Vorstand der GKH. Der Verlust von beruflicher Position und Anerkennung verletzte ihn sehr. Die Emigration gelang nur den Kindern; Goldstein und seine Frau wurden in Auschwitz ermordet.

In Wiesbaden sind sie völlig vergessen. Der Film zeigt auf, wie jedoch andernorts das Lebenswerk Goldsteins gewürdigt wird.

► Feldenkrais – Mensch und Methode

„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste zu sein, was ein Mensch für sich tun kann.“

Moshé Feldenkrais (geb. 6. Mai 1904 in Slawuta Russisches Kaiserreich – verst. 1. Juli 1984 in Tel Aviv) war Physiker, Hirnforscher, Judomeister und Begründer der nach ihm benannten Feldenkrais®-Methode.

Wer ist dieser geniale Wissenschaftler, der als 14-jähriger alleine aufbrach, um von Weißrussland nach Palästina zu kommen? In den Jahren 1956/57 arbeitet Feldenkrais mit dem 70-jährigen Premierminister Israels, Ben Gurion und stellte ihn im wörtlichen Sinne auf den Kopf. Das Foto von dem auf dem Kopf stehenden Ben Gurion ging um die Welt. Ganz Israel wollte jetzt wissen, wer dieser Mann ist, der den Premierminister nicht nur von seinen Schmerzen befreit, sondern ihn auf wundersame Weise sogar verjüngt hatte. Tauchen Sie ein in die Lebensgeschichte eines außergewöhnlichen Menschen und erfahren Sie die Wirkungsweise seiner Arbeitsmethode an Leib und Seele.

Für die praktischen Übungen bitte eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



Im Anschluss findet ein Gespräch mit den Filmemachern statt.

Ort: Caligari FilmBühne, Marktplatz 9 |

www.wiesbaden.de/caligari

Eintritt: 7,- € | ermäßigt 6,- €

Kartenvorverkauf Caligari: tägl. 17 – 20.30 Uhr,

Reservierung-caligari@wiesbaden.de oder

Tourist-Information, Marktplatz 1 |

Mo. – Sa. 10:00 – 18:00 Uhr

► Carl Schmitt und die Juden

Vortrag und Gespräch

Mittwoch, 6. März, 19:00 – 21:00 Uhr

Carl Schmitt (11.07.1888 – 07.04.1985), der als berühmter und berühmter, weil autoritärer Staatsrechtler wirkte und sich dabei mit dem Nationalsozialismus arrangierte, stellt der Moderne mit ihren liberalen, demokratischen Positionen ein vernichtendes Urteil aus. Die Moderne, so Schmitt, sei geprägt durch hoffnungslose und illusionäre Versuche, Konflikte und Antagonismen aus der Welt zu schaffen oder sie zu verdrängen. Schmitt beschreibt diese Versuche als Formen der Neutralisierungen, die die Gesellschaft befrieden und damit entpolitisieren sollen und dabei paradoxerweise die Rahmen für immer grausamere Konflikte bieten. Die Juden sind nun für Schmitt die untergründigen Agenten dieses verhängnisvollen Prozesses, der nur durch autoritäre Herrschaft mit höchster Machtfülle aufgehalten werden kann.

Der Antisemitismus von Schmitt ist eine, wie schon Walter Benjamin bemerkte, heftige Herausforderung für das Judentum, die uns zwingt, uns tief mit den jüdischen Positionen zu Herrschaft, Souveränität und messianischer Erlösung zu befassen.

PD. Dr. Peter Waldmann ist Kultur- und Literaturwissenschaftler. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Jüdische Studien und Fragen der Jüdischen Identität. Er hat das Buch geschrieben „Wie Fremde Fremde sehen. Selbstreflexion und Selbstvorstellung jüdischer Identität in der Literatur“. Es ist im März 2018 im Mandelbaum Verlag erschienen.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kosten: 5,- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► Pancho Vladigerov – Komponist aus Bulgarien

Vortrag und Konzert

Sonntag, 31. März, 17:00 Uhr

Der mütterlicherseits aus der Odessaer Familie Pasternak stammende bulgarisch – jüdische Komponist Pancho Vladigerov (1899 – 1978) gehört in Bulgarien zu den bedeutendsten Persön-

lichkeiten seiner Generation. Es jährt sich demnächst sein 120. Geburtstag, ein Anlass, ihn zu würdigen und ins Licht zu rücken.

Pancho Vladigerov studierte seit 1912 an der Berliner Musikhochschule und blieb in den 20er Jahren der Stadt Berlin treu, denn er arbeitete am Deutschen Theater bei Max Reinhardt und schuf in dieser Zeit seine ersten Bühnenmusiken und wichtige Kompositionen. Mit dem aufkommen des Faschismus musste er mit seiner Familie Deutschland verlassen und kehrte 1932 nach Bulgarien zurück.

Der heute in Berlin lebende Enkel des Komponisten gleichen Namens wird den Vortrag pianistisch gestalten, unterstützt von einem bulgarischen Sänger des Hessischen Staatstheaters. Im Fokus des Vortrags steht die Berliner Zeit.

Pancho Vladigerov jr., Klavier

Aldomir Mollov, Bariton

Christine Eberlein – Mollov M.A., Musikwissenschaftlerin

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kosten: Eintritt frei – Spenden sind willkommen

Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► Juden in Nordafrika zur Zeit des Zweiten Weltkriegs

Sonntag, 5. Mai, 11:00 Uhr mit Imbiss.

Ende ca. 15:00 Uhr.

Zu Beginn des Zweiten Weltkrieges lebten etwa 450.000 Juden in Nordafrika. Mit der deutschen Besetzung Frankreichs im Juni 1940 gerieten Marokko, Algerien und Tunesien unter Verwaltung des französischen Vichy-Regimes. Libyen unterstand bereits dem faschistischen Italien. In allen vier Ländern wurde die jüdische Bevölkerung diskriminierenden Rassegesetzen unterworfen. Zum Teil wurden Arbeitslager errichtet und Deportationen in europäische Konzentrationslager durchgeführt. Ziel des Vortrags ist es, den Blick auf dieses lange vernachlässigte Kapitel des Holocausts zu richten.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Referent: Oliver Glatz, Judaist und Islamwissenschaftler, ist derzeit Mitarbeiter am Jüdischen Museum Berlin.

Kosten: 12 € inkl. Imbiss | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich
Schüler und Studenten: 6,- €

► Rundgang - Spuren jüdischen Lebens in Biebrich

Sonntag, 2. Juni, 11:30 – 13:00 Uhr

Seit dem Mittelalter lebten Juden in Biebrich und seinem früheren Ortsteil Mosbach. Häuser, Geschäfte und Plätze erzählen Geschichten und las-

sen das Leben eines kleinstädtisch geprägten Judentums wieder entdecken.

Die Biographie des bedeutenden jüdischen Gelehrten Seligmann Baer, 1825 als Schutzjude in Mosbach/Biebrich geboren, 1882 zum Ehrenbürger ernannt, wird Teil dieses Rundgangs sein.

Auch die Spuren der Familie von Toni Sender lassen sich hier finden, sie kam 1888 in Biebrich zur Welt und war Reichstagsabgeordnete der SPD von 1920 – 1933. Sie starb im Juni 1964 in New York.

Treffpunkt: in Biebrich, Rathausstr. 37

Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin

Kosten: 5,- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

Kostenfrei für Schüler und Studenten

► Besuch der Synagoge

Dieser kann ganzjährig individuell vereinbart werden unter Telefon (06 11) 933 30 30 oder per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de. Der Besuch eignet sich z. B. für Schulklassen und Kirchengemeinden, unabhängig von Alter und Kenntnisstand. Der Besuch ist kostenfrei. Dauer ca. 60 – 90 Min.

► So erreichen Sie uns und können sich anmelden

Persönlich:

Jüdische Gemeinde Wiesbaden

– Jüdisches Lehrhaus –

Friedrichstr. 31, 65185 Wiesbaden

Di + Do 09:00 – 12:00 + 15:00 – 17:00 Uhr

Per Telefon: 0611 933 30 30

Per Fax: 0611 933 30 319

Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

Einige Veranstaltungen sind für Schüler und Studenten kostenfrei bzw. ermäßigt.

Bankverbindung:

Jüdische Gemeinde Wiesbaden

IBAN: DE18 510 500 150 277 005 658

Über unsere Internetadresse www.jg-wi.de/ lehrhaus erhalten Sie weitere Informationen. Das aktuelle Programmheft kann dort heruntergeladen werden.

► „Was allen in die Kindheit scheint und wo noch niemand war...“

Aktualität und Gehalt der Philosophie Ernst Blochs Teil II

S11050 ab 26.03.2019

32,- €

Weitere Informationen

s. S. 16

Kultur und Kreativität

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.

Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen.

Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.



Depositphotos © fotonomadiol

Literatur und Schreibseminare	28
Kunst- und Kulturgeschichte	33
Theater	35
Malen und Zeichnen	38
Künstlerisches Gestalten	46
Ton / Steinbildhauerei	50
Musik in Theorie und Praxis	52
Fotografie und Video	57
Kultur im Miteinander	59
Whisky, Wein und mehr	59
Landeskunde	61
Rundgänge und Besichtigungen	62
Tagesfahrten und Reisen	64



Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare



Die
Veranstaltungen
finden in der
Villa Schnitzler statt, wenn
kein anderer Ort angegeben ist.
Öffnungszeiten
am Wochenende ab 9:30 Uhr
Die Villa Schnitzler
ist weitgehend
barrierefrei!

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Ute Reuber, Helga Jost, Durda und Vlado Klinec © Ullrich Knapp

Fachbereich Kultur und Kreativität

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Fachbereichsleiter: Elfriede Weber
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistentin:
Gudrun Berger, Hakan Tutkun
Telefon: (0611) 98 89-161
Telefax: (0611) 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung nach
telefonischer Absprache.

Gudrun Berger, Elfriede Weber,
Hakan Tutkun © Heinz Porten

► LITERATUR UND SCHREIBSEMINARE

► Letztlich kann uns nichts genommen werden

Die Tagebücher
der Etty Hillesum 1941–1943
Literarisches Tagesseminar

Die niederländische Jüdin Etty Hillesum, die 1943 mit 29 Jahren in Auschwitz umkam, schrieb mit ihrem intimen Tagebuch ein international beachtetes Dokument der Menschlichkeit. Sie gab sich Rechenschaft über sich selbst, über Leid und Freude, über Liebe und Leben angesichts der sicheren nahen Vernichtung. Die Aufzeichnungen berichten genau und sehr konkret von der Alltagsatmosphäre in Amsterdam während der NS-Besatzung aus der Perspektive der Juden und von den entscheidenden Ereignissen jener Zeit. Zugleich lassen sie die innere Entwicklung der Verfasserin im Laufe der letzten Monate ihres Lebens erkennen. Vor allem sind sie ein Zeugnis der Gottsuche dieser jungen Frau und ihrer sich in kurzer Zeit intensivierenden Gottesbeziehung.

Wir wollen uns im Wechsel von Referat, Aussprache und Textarbeit in kleinen Gruppen diesem außergewöhnlichen Lebenszeugnis nähern.

S20095

09.03.2019

Sa, 10:00 – 17:30 Uhr

Dr. Christa Thomassen

35,– €



► Literatur als Hobby – „Wir ordnen unser Leben nach Geschichten“

Zweimal Michael Ondaatje

Gibt es einen Zusammenhang zwischen den einzelnen Texten im Gesamtwerk eines Autors? Steht jeder Roman, jede Erzählung radikal für sich, völlig verschieden von den übrigen – schließlich haben ja alle ihre eigene Handlung und ihr spezielles „setting“? Oder lassen sich bei genauem Hinsehen gemeinsame Themen, Erzählmuster und Fragestellungen erkennen, die sämtliche Werke des Autors miteinander verbinden?

Das Seminar geht diesen Fragen am Beispiel von zwei Romanen Michael Ondaatjes nach: „Der englische Patient“, 1993 erschienen und gleich mit dem renommierten Booker-Preis ausgezeichnet, sowie „Kriegslicht! (2018), dem aktuellen Roman, der von der Kritik mehrheitlich als Meisterwerk angesehen wird. Die Seminarteilnehmer sollten die beiden – sehr komplexen – Romane vorab gelesen haben. Sie werden in der Gruppe diskutiert und anschließend literaturwissenschaftlich erläutert. Dabei geht es zum einen um die konkrete Frage nach gemeinsamen Strukturen und Themen in den beiden 25 Jahre auseinander liegenden Romanen, aber auch grundsätzlich um die Funktion, die „Geschichten“ für unser Leben haben.

Texte: Michael Ondaatje, Der englische Patient (dtv Taschenbuch) – mindestens diesen Roman bitte unbedingt bis Seminarbeginn lesen!

S20120 20 UStd. 72,- €
10 Vormittage, ab 29.01.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

S20130 20 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 31.01.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Was Sie schon immer einmal lesen wollten, aber... Lesekreis:

„Der Mensch ist ein Geheimnis“ (Dostojewski)

Dostojewskis kürzere Romane am Beispiel von „Der Doppelgänger“
Anschließend an die Auseinandersetzung mit dem großen Roman „Die Brüder Karamasow“ im vergangenen Semester soll der Text rückblickend in den Gesamtzusammenhang von Dostojewskis Werk gestellt werden, vor allem, da es sich ja um den Abschluss seines lebenslangen Schreibens handelt, mit dem er dem „Geheimnis Mensch“ nachgegangen ist. Als Bezugspunkt und konkretes Beispiel jenseits der „fünf Elefanten“ (wie die Übersetzerin Swetlana Geier die fünf Hauptwerke des Autors genannt hat) wird „Der Doppelgänger eine Petersburger Dichtung“ dienen – ein relativ

kurzer Roman, der aber Ausblicke in viele Richtungen der Literatur ermöglicht und eine ganz andere Struktur aufweist als die „großen“ Werke. Weiteres Beispiel für die kürzere Prosa könnten noch die „Aufzeichnungen aus dem Kellerloch“ sein – wenn die Zeit im Lesekreis dazu ausreicht.

„Der Doppelgänger“ sollte in jedem Fall, die „Aufzeichnungen“ möglichst bis Seminarbeginn gelesen werden, „Die Brüder Karamasow“ bekannt sein. Die Werke werden von den Teilnehmern diskutiert und anschließend literaturwissenschaftlich erläutert.

Texte: Fjodor M. Dostojewski, „Der Doppelgänger“ (anaconda oder Reclam)

Termine: 13.02., 13.03., 10.04., 15.05., 12.06.2019

S20131 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Salon in der Villa: Europa-Bilder

Kultur & Kulinarik

Anlässlich der aktuellen politischen Entwicklungen in den europäischen Nationalstaaten stellt sich die Frage nach einem vereinten Europa und seinen gemeinsamen Werten nochmals neu:

„Das übernationale Gemeinschaftsgefühl der Europäer ist reine Erfindung der Dichter...“ so Heinrich Mann 1927. Bereits zu Beginn des 19. Jhdts. entbrennt der Streit um die Neuordnung Europas, bei dem sich Napoleon als Nachfolger Karls des Großen sieht. Es sind aber nicht nur die politischen, sondern auch die kulturkritischen Aspekte, die an der Europa-Diskussion seit der Romantik von besonderem Interesse sind für seinen Bestand und Wandel. An der Beseitigung negativer Klischees, die in den einzelnen Staaten über andere Nationen vorherrschen, haben vor allem die Übersetzungen aus anderen Literaturen und eine Kultur des Sich-Kennen-Lernens und der Verständigung ihren Verdienst. Dem wollen wir anhand von verschiedenen Textbeispielen nachgehen und gemeinsam diskutieren, wobei auch die Salon-Kultur mit Live-Musik, Literatur und Butterbrot, Trauben, Oliven, Käse und Wein ihren Platz findet.

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

Mitwirkende: Dr. Cornelia Beckert, Hartmut Boger, Elke Boger und Elfriede Weber.

Anmeldung erforderlich.

S11041 24,- €
02.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

► Goethes späte Liebe Marianne von Willemer und der West-östliche Diwan

Ab 1814 beschäftigt Goethe sich vermehrt mit orientalischer Dichtung, nachdem ihm sein Verleger Cotta das Buch „Der Diwan von Mohammed Schemsed-bin-Hafis“ (14. Jh.) geschenkt hat. Im August lernt Goethe die 35 Jahre jüngere Marianne in Wiesbaden kennen. Sie verlieben sich. Marianne wird zu Goethes Suleika, die geistvoll Liebende aus dem Diwan.

Sie tauschen Briefe aus, die sich auf Zeilen aus Goethes Diwan beziehen und mit dieser Geheimsprache teilen sie sich ihre Gefühle mit. Marianne beginnt auf Goethes Gedichte mit eigenen zu antworten. Drei davon finden sich im Diwan wieder – unmarkiert. Ein Austausch von wunderschönen Liebesgedichten beginnt, doch Goethe verlässt Marianne, schickt ihr aber 1819 die Erstausgabe seines Diwan.

Wein und Brezeln schaffen die Atmosphäre dazu. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

S20133 17,- €
19.03.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

► Irmgard Keun – eine von uns

Überblick über Leben und Werk einer lange unterschätzten Autorin des 20. Jhts.

Erst gefeiert, dann verboten, schließlich vergessen und zu spät wiederentdeckt – so lässt sich die Rezeptionsgeschichte der Werke Irmgard Keuns (1905–1982) in Deutschland verkürzt zusammenfassen. Ihr erfrischender, neuer Sound in der Literatur, mit dem sie in „Gilgi, eine von uns“ und „Das kunstseidene Mädchen“ Anfang der 30er Jahre berühmt wird, zieht sich durch ihr gesamtes Schaffen. Neben ihren Romanen werden an diesem Abend lesenswerte Glossen u.a. Prosastücke Keuns vorgestellt. Gerne werden auch gemeinsam Leseindrücke diskutiert. Wein und Brezeln schaffen die Atmosphäre dazu. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

S20140 19,- €
21.03.2019
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Rita Thies

– Anzeige –

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de





Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

► Ausgezeichnete Autorinnen der deutschen Gegenwartsliteratur

Literaturpreisträgerinnen und ihre Werke

Den 100 männlichen Literaturnobelpreisträgern stehen 14 ausgezeichnete Autorinnen gegenüber, zwei davon schreiben auf Deutsch: Herta Müller und Elfriede Jelinek. ehr mit Preisen bedachte Autorinnen sind mittlerweile auf der Liste des Deutschen Buchpreises zu finden, insgesamt sind es bei allen deutschsprachigen Literaturpreisen auch im 21. Jahrhundert im Vergleich zu den Autoren immer noch wenige. Die Wenigen und ihre ausgezeichneten Romane im Überblick kennenzulernen, ist Ziel des Seminars. Zusätzlich diskutieren wir pro Seminartag einen von allen Seminarteilnehmer*innen vorher gelesenen Roman gemeinsam: Herta Müller „Atemschaukel“, Petra Morsbach „Justizpalast“, Juli Zeh „Corpus Delicti“.

T20141 42,- €
3 Vormittage, ab 01.07.2019
Mo – Mi, 10:00 – 12:30 Uhr
Rita Thies

► Sinnes-Genuss mit Stille und Poesie

Literatur & Kulinarik

Im Rahmen von „Wiesbaden hält inne“ bieten wir einen Abend im schönen Ambiente der Villa Schnitzler an, an dem nicht nur der Kenner schweigt und genießt, sondern jeder, der zu den Geräuschen der Stadt mit ihrem hektischen Getriebe einen Kontrapunkt setzen möchte. Dabei geht es um eine besondere Erfahrung der Stille, bei der der Geist entschleunigt und die Sinne im wahrsten Sinne des Wortes zur Besinnung kommen. Bei einem die geschmackliche Erfahrung anregenden Menü kommt auch das gesprochene Wort im Kontrast zum Schweigen anders zur Entfaltung. Nach einem Begrüßungssekt mit Amuse Gueules wird der 1. Gang in Form eines achtsamen Essens angeleitet, wobei die Wahrnehmung auf bestimmte Sinneseindrücke gelenkt wird. Zwischen den Gängen hören Sie literarisch anregende Impulse. Erleben Sie ein geschmacklich raffiniertes Menü, bei dem der Hauptgang als Buffet präsentiert wird und die Möglichkeit besteht, seine Erfahrungen kommunikativ auszutauschen. Der Abend klingt mit einem Dessert im Schweigen aus.
Mitwirkende: Philipp Salamon-Menger, Elfriede Weber, Renate Menning
Inkl. Mehr-Gang-Menü und Weinbegleitung sowie weiteren Getränke.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S20145 49,- €
03.05.2019
Fr, 19:30 – 21:15 Uhr

► Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

mit schottischer Musik – Kultur und Kulinarik

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter „feucht“ zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: „und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle.“ Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit „neeps and tatties“ (Steckrüben und Kartoffeln). Schottische Gitarrenmusik, Dudelsack, ein leckerer landestypischer Nachtisch, Guinness, Whisky und Wein runden die literarisch-musikalische Soirée mit vielen heiteren schauspielerischen Elementen stimmungsvoll ab.
Mitwirkende: Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Sven Rausch, Helmine Rausch und die Gruppe „Molly alone“ (Musik).

S20151 42,- €
26.01.2019
Sa, 19:00 – 22:00 Uhr

► Ein italienischer Sommerabend in der Villa: Rom, Streifzug durch die ewige Stadt

Literatur & Kulinarik

Alle Wege führen bekanntlich nach Rom. Auch in der Literatur: „Nun bin ich hier – ruhig und wie es scheint auf mein ganzes Leben beruhigt. Denn es geht, man darf wohl sagen, ein neues Leben an.“ So Goethes Gedanken bei seiner Ankunft in Rom. Und vor allem auch bei der Kulinarik führen alle Wege nach Rom! Auf den Marktständen des Campo dei Fiori leuchten dunkelrote Tomaten und der Duft würziger Spaghetti all'amatriciana durchzieht die Luft...

Den Zauber der ewigen Stadt, eine Ewigkeit, die jeden Besucher Roms in eine andere, neue Dimension eintauchen lässt, wollen wir auf

„Inseln“ in Rom entdecken: eine wunderbare Konditorei, die 24 Stunden geöffnet hat, ein verwünschtes Antiquariat; wir lauschen dem Gesang der Nonnen im Kloster oder wir erleben das Forum Romanum einmal aus einer ganz anderen Perspektive. Rom, wie es in den Reiseführern nicht vorkommt. Orte, an die sich kaum ein Tourist verirrt. Zwischen den Spaziergängen und Entdeckungen genießen wir ein typisch römisches 3-Gang-Büffet mit den passenden Weinen, herzhaft, rustikal und sehr schmackhaft. Tipps zu Bars, Restaurants, Osterien, literarische Streifzüge mit Max Frisch, Ingeborg Bachmann, Robert Gernhardt und anderen gehören ebenfalls zu diesem Abend. Benvenuti!
Einlass ab 17:50 Uhr in die Bibliothek.
Kursgebühr inklusive Speisen und Getränken.

T20155 55,- €
24.08.2019
Sa, 18:00 – 21:00 Uhr
Keike Barth, Evelyn Ebel-Kairies

► Armenische Poesie der Gegenwart

Vortragsabend mit Lesung und Musik

Parujr Sewaks Popularität ist bis heute in jedem Armenier allgegenwärtig. Als ausgezeichnete Kenner der Geschichte seines Volkes konnte er dem nationalen Trauma des ganzen Volkes, dem Völkermord an den Armeniern im Osmanischen Reich, eine literarische Gestalt geben. In seinem Poem „Der nicht verstummende Glockenturm“ thematisiert er dies. Parujr Sewak war und bleibt der große Sohn des armenischen Volkes. „Armeniens Herz, armenische zeitgenössische Poesie“. In diesem Buch sind 25 zeitgenössische Dichterinnen und Dichter in verschiedenen Altersgruppen vertreten. Da die literarische Landschaft in Armenien, wie überall, sehr bunt ist, ermöglicht der Lyrikband dem deutschsprachigen Leser, einen wichtigen Teil der dortigen Literaturszene kennen zu lernen.

Die deutschen Gedichte werden von der Autorin Agapi Mkrtchian rezipiert. Als eine Kostprobe für den deutschsprachigen Besucher werden auch ein bis zwei kleine Gedichte in armenischer Sprache vorgetragen.

Die Geschwister Arpi und Muschegh Nazaryan werden die Lesung mit armenischer Musik begleiten.

Empfohlene Literatur: Parujr Sewak „Und sticht in meiner Seele“ (2016, Hans Schiler Verlag, in armenischer und deutscher Sprache) Agapi Mkrtchian/Heide Rieck: Herausgeber und Übersetzer „Armeniens Herz, armenische zeitgenössische Poesie“ (2017, Größenwahn Verlag, Agapi Mkrtchian, Helmuth Malonek: Herausgeber und Übersetzer

R28120 25,- €
15.02.2019
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr



(v.l.n.r.) Sudabeh Mohafez, Ricarda Junge, Verena Boos, Pierre Jarawan
© Katharina Dietl/Literaturhaus

► Schreibprojekt „Literatur in Einfacher Sprache“

Mit Ricarda Junge, Verena Boos, Sudabeh Mohafez und Pierre Jarawan

Im Rahmen eines Schreibprojekts für Literatur in Einfacher Sprache möchte das Literaturhaus Villa Clementine die Schönheit literarischen Erzählens auch Menschen vermitteln, die bisher aufgrund von Beeinträchtigungen weniger Zugang zu Literatur hatten.

Die Autorinnen Ricarda Junge, Verena Boos und Sudabeh Mohafez sowie der Autor Pierre Jarawan konnten dafür gewonnen werden, selbst das Schreiben in Einfacher Sprache auszuprobieren. In einem Workshop haben sie die Besonderheiten dieser Art zu Schreiben kennengelernt und danach unter Berücksichtigung bestimmter Regeln einen Text geschrieben. Diese Texte stellen sie jeweils zu zweit in einer Lesung im Literaturhaus Villa Clementine vor.

Das Literaturhaus möchte mit dem Projekt zeigen, dass Literatur einfach sein kann und gleichzeitig den unterschiedlichsten Menschen Freude bereitet. Deshalb kann man die Veranstaltung auch besuchen, wenn man noch nicht so gut Deutsch spricht oder Schwierigkeiten

mit der Sprache und dem Verstehen hat.

- Lesung mit
Verena Boos / Ricarda Junge
Donnerstag, 17. Januar, 19:30 Uhr
- Lesung mit
Pierre Jarawan / Sudabeh Mohafez
Donnerstag, 7. Februar, 19:30 Uhr

Eintritt jeweils: 8,- € / erm. 5,- €
zzgl. VVG.

Abendkasse: 11,- € / erm. 8,- €

Vorverkaufsstellen: Tourist Information
Wiesbaden, Tel.: 06 11 / 17 29 930
Galeria Kaufhof, Tel.: 06 11 / 30 48 08
Online unter: www.wiesbaden.de/literaturhaus

Veranstalter: Literaturhaus/Kulturamt
Wiesbaden in Kooperation mit der Mauritius-Mediathek, der vhs-Wiesbaden und dem Hessischen Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.
Gefördert vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst.

Ort: Literaturhaus Villa Clementine,
Frankfurter Straße 1, 65189 Wiesbaden

► Biebrich liest

Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek und des Nachbarschaftshauses Biebrich und der vhs Wiesbaden.

Menschen, die in Biebrich leben oder arbeiten, lesen Texte ihrer Wahl.

Die Lese-Reihe „Biebrich liest“ wurde von Brigitte Zander und Margarethe Goldmann 2001

ins Leben gerufen und wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten.

Seit Herbst 2006 wurde die Organisation dieser Reihe von Gabriele Wegerich übernommen und wird seitdem von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert.

Von Anfang an ist die Biebricher Buchhandlung Susanne Pristaff mit einem Büchertisch dabei.

Die Leser/innen werden in der Presse bekanntgegeben.

S20170

Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich)

14.03.2019

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Eintritt frei!

S20180

Stadtbibliothek Biebrich

05.06.2019

Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

Eintritt frei!

► Besondere, verborgene und geheimnisvolle Orte in Wiesbaden

Lesung mit
Dr. Eva Wodarz-Eichner

In Wiesbaden gibt es viel zu entdecken: Warum hat die Stadt eine echt falsche römische Ruine? Wie kommt man allein mit Wasserkraft den Hausberg hinauf? Und warum kann man in der Casino-Gesellschaft eigentlich kein Roulette spielen? 111 geheimnisvolle und geschichtsträchtige, verwunschene und verborgene Orte in Wiesbaden stellt die Journalistin und Autorin Dr. Eva Wodarz-Eichner in ihrem Buch „111 Orte in Wiesbaden, die man gesehen haben muss“, vor. Mit diesem Buch wird man die Stadt neu entdecken, sie mit anderen Augen sehen und aus anderen Blickwinkeln betrachten können. Bei einer Lesung stellt die Autorin eine Auswahl besonderer Orte daraus vor. Ein Glas Sekt und Knabberereien inklusive. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

S20191

05.05.2019

So, 16:00 – 18:00 Uhr

16,- €

► Tatort Rhein-Main: Regionale Krimi-Spezialitäten

Krimi-Lesung mit
Dr. Karsten Eichner

Warum sind in Wiesbaden Dackel die besseren Detektive? Was geschah wirklich beim Besuch von Kaiserin Sissi in Schlangenbad? Wieso hätte George W. Bush seinen Mainz-Besuch beinahe bitter bereut? Und was steckt eigentlich hinter den Adventskalender-Türchen Frankfurter Verbrecher? Antworten gibt der Wiesbadener Historiker und Krimi-Autor Dr. Karsten Eichner in seiner Lesung – spannend, humorvoll und kurzweilig zugleich.
(Veranstaltung im Rahmen des KrimiMärz 2019)
Inklusive Brezeln, Spundekäs und Rheingauer Riesling. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S20192

10.03.2019

So, 16:00 – 18:00 Uhr

16,- €



Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

► Mörderische Jakobswege

Krimi-Lesung und Gespräch mit den „Mörderischen Schwestern“

Der Jakobsweg beginnt nicht erst in Spanien – ganz Deutschland wird von einem Netz von Wanderpfaden durchzogen, auf denen man sich warm laufen kann, will man dem heiligen Jakob entgegengehen. Ihre Wanderführerinnen des Abends, Claudia Schmid, Leila Emami und Fenna Williams sind die landschaftlich schönsten Strecken abgelaufen und haben dabei – zugegebenermaßen unheilige – Kurzkrimis geschrieben, die Ihnen Strecken in unserer Nähe auf mörderische Weise nahebringen. Pilgern Sie bei dieser Lesung entlang der Lahn, durch das Rheingau bis hinunter in die Pfalz und erleben Sie die Lust am morbiden Hörgenuss. Den Wander-Takt für die „500 Miles“, die an diesem Abend zurückgelegt werden, geben die Sängerinnen Esther Groß und Stefanie Tettenborn vor, im Gepäck Harfe und Gitarre. Während der nötigen Rast werden Wein, Wasser und stärkende Knabberereien gereicht. (Veranstaltung im Rahmen des KrimiMärz 2019)

Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

Inklusive Wein, Wasser, Knabberereien

S20333

25,- €

08.03.2019

Fr, 19:30 – 22:00 Uhr



Fenna Williams, Angelika Schulz und Leila Emami © Jürgen Schmidt

Die „Mörderischen Schwestern e.V.“

sind eine europaweite Vereinigung von Krimi-Autorinnen, die sich ihr Leben mit Auftragsmorden verdienen. Die Arten, Mitmenschen den Übergang in ein außerstoffliches Dasein zu erleichtern, sind dabei ebenso vielfältig wie die mehr als 400 Mitglieder aus Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Grossbritannien, Italien, Portugal, Schweden und Australien.

Die Autorinnen Fenna Williams, Angelika Schulz und Leila Emami stellen ihre Arbeit als Schreibtäterinnen vor.

► Die Kunst einen Roman zu schreiben

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

An drei Nachmittagen erhalten die Kursteilnehmer/innen Einblick in die Werkstatt einer Romanautorin. Schritt für Schritt soll das Know-how des Romanschreibens vermittelt und geübt werden. Zu jeder Einheit gibt es ein Info-Handout. Folgende Themen stehen an: „Die erste Seite“, „Die Perspektive“, „Die Helden“, „Der Plot“ u. a. Kursziel ist, den Blick für die Feinheiten der Romankunst zu schärfen und Lust auf Romane zu wecken.

S20340

49,- €

3 Nachmittage, ab 16.03.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Dr. Maria Regina Kaiser

– Anzeige –



► Dem Leben auf der Spur

Autobiographisches Schreiben

Ob man Erinnerungen festhalten, die eigene Persönlichkeit besser kennenlernen oder sich etwas von der Seele schreiben möchte: Die Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen, können so vielfältig sein wie die Möglichkeiten, die Lebenserfahrungen schriftlich festzuhalten. Will ich für mich oder für andere schreiben? Welche Themen bewegen mich besonders? Wie finde ich den roten Faden in meiner Lebensgeschichte? Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Workshop nach und spüren mit kreativen Schreibspielen unsere Erinnerungen auf. Der Kurs ist für jeden geeignet, der neugierig auf sich selbst ist. Besondere Schreibverfahren sind nicht erforderlich.

Susanne Kronenberg ist Autorin zahlreicher Bücher und ausgebildete Seminarleiterin für Kreatives Schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Getränk und Imbiss für die Pause.

S20351

52,- €

06.04.2019

Sa, 10:00 – 15:00 Uhr

Susanne Kronenberg

► Das Tier in mir

Workshop Kreatives Schreiben

Was könnte inspirierender sein als die Natur? In diesem Workshop spüren wir Erlebnissen mit Tieren nach und lassen der Fantasie freien Lauf, wenn wir aus einer „tierischen“ Perspektive schreiben. Anhand von Schreibspielen entdecken wir unser kreatives Potential. Die kurzen Geschichten werden nicht bewertet. Vor allem geht es um die Wirkung der Texte, denn beim kreativen Schreiben steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß am Schreiben hat. Susanne Kronenberg ist Seminarleiterin für kreatives Schreiben und arbeitet seit vielen Jahren als freie Schriftstellerin. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause

S20352

52,- €

11.05.2019

Sa, 10:00 – 15:00 Uhr

Susanne Kronenberg

► Genie und Handwerk

Kreativer Autoren-Workshop

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem gelungenen Text zueinander. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit beiden Facetten. Wir schreiben kurze Geschichten und gehen der

www.vhs-wiesbaden.de



Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Was verbessert einen Text? Worauf kommt es bei der Erzählperspektive an? Was zeichnet den Schriftsteller aus?

Mit langjähriger Erfahrung als Autorin von Fachbüchern, Kurzgeschichten und Kriminalromanen gibt Susanne Kronenberg einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat und sich Anregungen für das Schreiben zu Hause mitnehmen möchte.

Die Kursleiterin ist Autorin zahlreicher Bücher und ausgebildete Seminarleiterin für Kreatives Schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

S20353 52,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Vom Buch zum Markt

Workshop

Kennen sie das? Sie haben ein fertiges Script, ein Sachbuch, einen Roman, egal was, in der Schublade liegen, würden es gerne veröffentlichen, wissen aber nicht wie man dabei erfolgreich vorgeht.

Welcher Verlag ist überhaupt der richtige für mich und mein Buch? Was sind die jeweiligen Anforderungen der Verlage und welche Formalien des Einreichens gilt es einzuhalten? Wie gelingt es mir überhaupt im Dickicht der Einreichungen, erfolgreich auf mich und mein Buch aufmerksam zu machen. Macht es eventuell Sinn ein Buch über eine Agentur zu vermitteln? Welche rechtlichen Aspekte sind bei Verlagsverträgen zu beachten, wo lauern hier Gefahren?

Aber auch alternative Möglichkeiten der Veröffentlichung sowie Internet und books on demand sollen skizziert werden.

Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

T20350 59,- €
17.08.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot

Workshop

Im ersten Modul dieser zweiteiligen Seminarreihe geht es um die Entwicklung einer Geschichte. Auf welchem Thema und Grundkonflikt basiert meine Story? Wie entwickle ich aus einer Idee ein Konzept und schließlich einen ganzen Plot. Welche einzelnen Schritte sind dabei zu beachten? Welche Erzählperspektiven und Erzähltechniken gibt es und wie wirken diese? Wie gestalte ich einen spannenden und bewegten Handlungsverlauf?

Neben theoretischen Aspekten zur Dramaturgie

des Storytellings wollen wir in konkreten Schreibübungen aus Ideen Geschichten formen.

Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

S20358 59,- €
19.01.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

S20359 59,- €
22.06.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Literarisches Schreiben II – Von der Figur zum Dialog

Workshop

Neben einem spannenden Handlungsverlauf sind interessante Charaktere die entscheidende Grundlage für eine gute Geschichte. Aber wie entwickelt man glaubwürdige fiktionale Figuren? Was ist der Unterschied zwischen Protagonist und Antagonist, zwischen Haupt- und Nebenfiguren und wie wirken diese zusammen? Wie wird aus einer konzipierten Figur ein dreidimensionaler Charakter? Welche Sprache ist den Figuren angemessen und wie gelingt ihre Charakterisierung im lebendigen Monolog und Dialog. Neben theoretischen Aspekten zur Dramaturgie von Figuren und Dialogen wollen wir in konkreten Schreibübungen interessante Charaktere entwickeln.

Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

S20360 59,- €
26.01.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

S20361 59,- €
29.06.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Mein erstes Drehbuch: Von der Idee bis zum Auftrag

Neben theoretischen Aspekten des Drehbuchhandwerks geht es in diesem Seminar verstärkt um dessen praktische Seite. Wie sehen die einzelnen Schritte des Drehbuchschreibens von der Idee bis zum fertigen Script aus? Welche formalen Aspekte sind bei der Entwicklung eines Film- oder Serienstoffs zu beachten? Wie sieht der hiesige und internationale Film- und TV Markt aus? Wie platziere und vermarkte ich mein Drehbuch am besten? Wie gelingt es mir einen Auftrag an Land zu ziehen, wie verhandle ich am besten und wie sieht eigentlich die vertragliche Seite des Drehbuchschreibens aus?

T20362 59,- €
1 Tag, 31.08.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Eine Veranstaltung in Kooperation von Römerkastell Saalburg und Volkshochschule Wiesbaden:

► Culinaria Romana – Kultur & Kulinarik

Vortragsabend von Dr. Carsten Amrhein mit Seminarcharakter und römischer Küche aus dem Museumscafé Taberna

An diesem Abend wird Sie der Direktor des Römerkastells Saalburg in die Kultur und Küche der Römerzeit entführen.

Wie haben die Römer ihre Speisen zubereitet, welche Gerichte standen auf dem Speisezettel und welche Getränke wurden getrunken? Dieser Vortragsabend gibt Antworten aus wissenschaftlicher Sicht, informativ aufbereitet und mit Bildern anschaulich präsentiert. Kleine kulinarische Köstlichkeiten aus der Küche des Museumscafés Taberna im Römerkastell Saalburg lassen die Teilnehmer sinnlich nachvollziehen, wie es den alten Römern geschmeckt hat – in Rom und an den Grenzen des Imperiums.

Für diesen Vortragsabend mit Seminar und römischer Küche, Wasser und Wein ist eine Anmeldung erforderlich.

Gebühr inklusive Speisen und Getränken. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

R20535 25,- €
07.12.2018
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Carsten Amrhein, Sami Xhaferi

► Bildthemen antiker Münzen

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Antike griechische Städte prägten ihre Stadtheeren, Götter oder Symboltiere auf ihre Münzen, in der Römerzeit versteckt sich hinter den Bildmotiven nicht selten ein knallharter politischer Hintergrund.

Der Abend stellt eine Auswahl antiker Münzen vor und erläutert ihre Hintergrundgeschichte. Angefangen mit den ersten Prägungen in Kleinasien, über die Münzen der Cäsarmörder bis hin zu den Prägungen spätantiker Kaiser. Hier zeigt sich dann auch, wie tiefgründig die Bildthemen der Münzen sein konnten, die gerade mal so groß wie eine 5-Euro-Cent-Münze waren.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

S20540 12,- €
15.05.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.



Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte

► Antike Stätten der Peloponnes – zwischen Mykene, Epidauros und Sparta

Vortragsabend mit
Seminarcharakter

Die griechische Halbinsel Peloponnes ist landschaftlich ein Traum, aus archäologischer Sicht ein Eldorado! Die antiken Stätten im Bereich der Argolis, der Elis und dem Süden der Halbinsel sind seit Jahrhunderten Gegenstand archäologischer Forschung. Der Vortrag zeigt die wichtigsten und interessantesten Stätten, erläutert ihre Geschichte und ihren historischen Hintergrund. Immer dabei: PAUSANIAS – der antike Baedeker des 2. Jh. n.Chr., der uns ein anschauliches Bild überliefert hat, das auch der archäologischen Überprüfung standhält... Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

S20541 12,- €
23.05.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.

► Handschriften lesen

Schnupperkurs

Alte deutsche Schreibschriften zu lesen, ist keine Hexerei. Anhand verschiedener amüsanten oder bewegender Schriftstücke des 18. bis 20. Jahrhunderts führt der von einem Archivar des Hessischen Hauptstaatsarchivs geleitete Kurs in die deutschen Kurrentschriften ein. Es werden Grundkenntnisse im Lesen der Schriften (u.a. „Sütterlin“) und im Umgang mit den historischen Schriftzeugnissen vermittelt. Der Kurs findet als Blockveranstaltung statt. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung des Hessischen Hauptstaatsarchivs in Kooperation mit der vhs Wiesbaden. Anmeldung über die vhs ist erforderlich.

S20600 18,- €
Hess. Hauptstaatsarchiv,
Mosbacher Straße 55, 65187 Wiesbaden
16.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Carl Christian Wahmann

► Handschriften lesen mit viel Theater

für Anfänger

Die deutsche Kurrentschrift („Sütterlin“) zu erlernen, kann sehr unterhaltsam sein. Der von einem Archivar des Hessischen Hauptstaatsarchivs geleitete Kurs vermittelt anhand von Originaldokumenten aus der Geschichte des Wiesbadener Staatstheaters Grundkenntnisse im Lesen der Schrift und im Umgang mit historischen Schriftzeugnissen.

Blicken Sie hinter die Kulissen des Staatstheaters, und machen Sie sich gleichzeitig vertraut



Hieroglyphen © Johannes Zahn

im Umgang mit Handschriften des 19. und 20. Jahrhunderts!

Eine Veranstaltung des Hessischen Hauptstaatsarchivs in Kooperation mit der vhs Wiesbaden. Anmeldung über die vhs ist erforderlich.

S20610 26,- €
Hess. Hauptstaatsarchiv,
Mosbacher Straße 55, 65187 Wiesbaden
4 Abende, ab 25.03.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Rouven Pons

► Galerienrundgang in Wiesbaden

Kunst after work

Kunst kann man im Museum – aber auch in Wiesbadens interessanter Galerienlandschaft genießen! Galerien haben ihren eigenen Reiz. Sie bieten eigene Konzepte, die von den Vorlieben der Galerist/inn/en zeugen. Sie bieten hochaktuelle Kunst, die betrachtet werden darf und keinesfalls gekauft werden muss!

Lassen Sie sich zum Kunstbummel einladen! In Fortführung der von Christine Rother aufgelegten Veranstaltung werden wir gemeinsam zwei bis drei Galerien besuchen, über die aktuellen Ausstellungen sprechen und mit der Galeristin oder dem Galeristen über seine Arbeit plaudern.

Für evtl. Busfahrten bringen Sie bitte Ihre Teilnahmekarte mit!
Treffpunkt: Gallery 21, Taunusstraße 19, 65183 Wiesbaden

S20700 15,- €
30.03.2019
Sa, 14:00 – 16:30 Uhr
Larissa Klingner

► Roy Lichtenstein – ein „Image Duplicator“ oder ein Pionier seiner Zeit?

Vortragsabend mit
Seminarcharakter

Der 1923 in New York geborene Maler gehört neben Andy Warhol zu den bekanntesten amerikanischen Pop-Art-Künstlern. Seine Vorlagen sind trivial und der Comic- bzw. Konsumwelt entliehen. Jedoch besitzen Lichtensteins Werke mehr als das vieler seiner Pop-Kollegen. Die Schwerpunkte des Vortrags liegen auf Lichtensteins Paraphrasen berühmter Vorbilder der europäischen Avantgarde. Insgesamt geht es darum, aufzuzeigen, dass Roy Lichtenstein immer die Idee einer legitimen Kunst beschäftigte und Kunstwerke der Künstler-Giganten waren für ihn deswegen von Interesse, weil sie ihm die Möglichkeiten boten, seinen individuellen Stil und persönlichen Platz in der Kunstgeschichte zu finden.

Der Vortrag verdeutlicht, dass seine Paraphrasen keineswegs unreflektierte Übernahmen sind, sondern eine Mischung aus Kontinuität und Innovation.

S20705 12,- €
28.03.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Larissa Klingner

► Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte

Arbeitsgemeinschaft Kunsttheorie und Werkbegutachtung

Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachspüren, wissen wollen, „wie es gemacht wird“: Im Jour-Fixe studieren Sie Motive und Sujets bedeutender Künstlerpersönlichkeiten ebenso wie zeitgenössische Positionen und lernen auf diese Weise die Grundlagen der Kunst und Kunstgeschichte kennen. Zudem haben Jour-Fixe-Teilnehmende Gelegenheit, auch eigene Werke zu präsentieren und einer Beurteilung zu unterziehen. Der Kurs eignet sich aber nicht nur für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten, sondern auch für allgemein Kunst- und Kulturinteressierte. Die aktuellen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder der Villa Schnitzler erhalten. Termine: 12.01., 16.02., 09.03., 11.05., 26.10., 23.11.2019

S20740 20 UStd. 160,- €
6 Vormittage, ab 12.01.2019
Sa, 10:30 – 13:00 Uhr
Doris Happel

S20741 20 UStd. 160,- €
6 Nachmittage, ab 12.01.2019
Sa, 13:30 – 16:00 Uhr
Doris Happel



► Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die beeindruckende Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Stammhaus, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907–1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur. Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.

Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal. Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S27420R 12,– €
Henkell, Biebricher Allee 142
22.02.2019
Fr, 13:00 – 15:30 Uhr

► Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang
S28610R 06.04.2019 68,– € s. S. 63

► Russland: Land & Leute

Der Russe – wie er lebt und lebt...
S20560 30.01.2019 22,– € s. S. 62

► Edinburgh

Geschichte und Geschichten von Schottlands stolzer Hauptstadt

Die Spuren der Vergangenheit lassen sich überall in Edinburgh entdecken. Aus einer ursprünglich auf einem Vulkan errichteten Festung entwickelte sich eine mittelalterliche Stadt, die ihre stolze Burg während der Unabhängigkeitskriege zwischen Schottland und England behaupten musste. Geschützt durch dicke Steinmauern, hausten die Einwohner Edinburghs auf engstem Raum in einem stetig wachsenden, architektonischen Altraum aus Gewölben und Hochhäusern. Erst Anfang des 18. Jahrhunderts wurde die Stadt vergrößert und avancierte zu einer der geistigen Hochburgen während der Aufklärung, die Philosophen, Dichter und Denker aus ganz Europa anzog. Während die Neustadt sich einen Namen als „Athen des Nordens“ machte, trieben

einige Gesellen in der Altstadt ihre kriminellen Machenschaften. So führte der Bedarf an Leichnamen zwecks anatomischer Untersuchungen in der Universitätsstadt zu mörderischen Geschäftsmodellen, während das diebische Doppelleben eines angesehenen Stadtrats die Vorlage für Stevensons „Dr. Jekyll and Mr. Hyde“ bot. Heute zeigt sich Edinburgh als moderne, dynamische Stadt im Norden Europas, die Besucher aus aller Welt mit ihren zahlreichen Festivals anzieht. Lassen Sie sich an diesem Abend mit Bildern, Texten und Dudelsackklängen bei einem Glas Whisky in die schottische Hauptstadt entführen! Kursgebühr inkl. 1 Glas Whisky und Knabbereien

S28110 14,– €
10.04.2019
Mi, 19:00 – 21:30 Uhr
Kerstin Jeuck

► THEATER

► Staatstheater intern: Bretter, die die Welt bedeuten!

Wir blicken gemeinsam hinter die Kulissen. In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand alles über die aktuellen Inszenierungen am Staatstheater Wiesbaden. Die Dramaturginnen und Dramaturgen, der Ballettdirektor, die Leiterin Tanzvermittlung des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Komponisten, Werken und Projekten und diskutieren mit Ihnen über ausgewählte Inszenierungen. Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern. Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Tarif.

Schauspiel

04.04.2019
„Der Club“
Schauspiel nach dem Roman von Takis Würger
Kursleitung: Laura Weber, Dramaturgin

09.05.2019
„Die dritte Generation“ (AT)
Rechercheprojekt von Clemens Bechtel und Maxi Obexer
Kursleitung: Susanne Birkefeld, Dramaturgin

06.06.2019
„Der Idiot“
Schauspiel nach dem Roman von Fjodor M. Dostojewski
Kursleitung: Wolfgang Behrens, Dramaturg

27.06.2019
„Kabale und Liebe“
Schauspiel von Friedrich Schiller
Kursleitung: Anika Bárdos, Dramaturgin

S20830 8 UStd. 34,– €
4 Abende, ab 04.04.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Oper und Ballett

28.02.2019
„Rigoletto“
Oper von Giuseppe Verdi
Kursleitung: Katja Leclerc, Dramaturgin Oper und Konzert

07.03.2019
„Salome“
Oper von Richard Strauss
Kursleitung: Regine Palmai, Chefdramaturgin Oper

11.04.2019
„Liliom“
Ballett von Tim Plegge
Kursleitung: Karin Dietrich, Produktionsdramaturgin

13.06.2019
„Idomeneo und Titus“
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
Kursleitung: Katja Leclerc, Dramaturgin Oper und Konzert

S20840 8 UStd. 34,– €
4 Abende, ab 28.02.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Angebote zu „vitale Stimme“ im Bereich Gesundheit Seite 178 und zur Stimmbildung im Bereich Musik s. Seite 54

► Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen

Wer lässt sich nicht gerne von gut vorgetragenem Prosa, Lyrik oder einem Monolog berühren? Und wie wäre es mit Reiseerlebnissen, Tagebuchaufzeichnungen oder einer historischen Begebenheit? Im Verlauf des Workshops befassen wir uns mit verschiedenen Textarten und deren Vorbereitung für das Sprechen vor Publikum. Den Auftakt bildet eine Phase gemeinsamen Aufwärmens für Stimme und Körper mit Tipps für den Umgang mit der Stimme.

Folgende Themen sind aus sprecherischer Sicht nützlich und wichtig, damit sich der Inhalt eines Textes entfalten und der Zuhörer diesem gut folgen kann: Textaussagen und Betonung, Sprechhaltung und Sprechdenken, Spannungsbögen, direkte und indirekte Rede, das Schauspiel hinter dem Sprechen und – die oft unterschätzte Pause. Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Atmung, Sprachfluss, Stimmlage, Modulation, Stimmklang und stimmliche Präsenz sind eher dem Instrument, nämlich der Stimme zuzuordnen. Zunehmende Flexibilität im Umgang mit diesen Themen kommt ebenfalls dem Vorlesen und der freien Rede zugute.



DEUTSCHES FERNSEHKRIMI FESTIVAL 2019

15.
FESTIVAL

Das 15. Deutsche FernsehKrimi-Festival findet vom 12. bis 17. März 2019 in der Caligari FilmBühne in Wiesbaden statt.

Die Zuschauer erwartet ein spannendes Programm mit Premieren und Vorführungen von herausragenden Fernsehkrimis. In den Filmgesprächen mit prominenten Filmgästen haben Sie Gelegenheit die Krimimacher und mit Glück vielleicht Ihren Lieblingskommissar persönlich zu erleben. Lesungen, eine Ausstellung, ein Krimi-Serien-Programm u.v.m. zeigen weitere Facetten des Krimigenres.

Nähere Informationen finden Sie unter www.fernsehkrimifestival.de

DFKf. Cf. 03/19 W1
AKTENZEICHEN

12.-17.03.2019
DATUM

Caligari FilmBühne
SCHAUPLATZ

Landeshauptstadt
Wiesbaden
STADT

www.fernsehkrimifestival.de
WEB



Somit ergänzen sich die Stimme und das Sprechen, was sich am besten im praktischen Tun – in diesem Workshop – erleben lässt. Texte zur Auswahl sind reichlich vorhanden. Mitgebrachte – auch eigene – Texte sind ausdrücklich willkommen. Die Kursleiterin ist Stimpfpädagogin und Regisseurin

S20860 49,- €
06.04.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz

► So wird Lesen zum Gedicht!

Einen Text vorzulesen ist nicht schwierig? Wenn wir ein paar Punkte beachten, erwacht jedes Gedicht, jeder Prosatext, jede Gebrauchsanweisung durch den Sprecher zum Leben und wird ein Genuss für den Zuhörer. In diesem Workshop wollen wir uns lustvoll mit Texten aller Art auseinandersetzen. Zuerst analysieren wir den Text, dann lernen wir ihn zu präsentieren. Folgende Inhalte beschäftigen uns: Erfassen des Inhalts, Gliederung des Textes, Betonungen, Leselautstärke und -geschwindigkeit, Kontaktaufnahme zum Zuhörer, Raumbewusstsein, Körperbewusstsein. Die Teilnehmer können Texte mitbringen, oder sich aus dem Textfundus der Dozentin bedienen. Die Dozentin ist Schauspielerin und liest regelmäßig Texte fürs Fernsehen und im Rahmen ihrer „bewegten Lesungen“ mit Russland Pur.

S20869 4 UStd. 19,- €
17.05.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Angela Eickhoff

► Französische Chansons

Parlez-moi d'amour

S24023 19,- €
05.04.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Emilia Blumenberg, Nils Mille

► Schauspielwerkstatt

Workshop für alle Interessierte

Nach einer kurzen Aufwärmphase entwickeln wir innerhalb eines Wochenendes in Kleingruppen eigene Spielszenen. Mit Hilfe der Forumtheater Methode nach Augusto Boal erspielt sich die Gruppe auf unkomplizierte Weise eine eigene Geschichte und verfeinert sie immer mehr. In dieser lustvollen und unterhaltsamen Arbeit ist jeder Teilnehmer durchgehend herausgefordert seine eigenen Impulse und Ideen einfließen zu lassen. Durch die speziellen Übungsmethoden profitieren Anfänger, wie Fortgeschrittene gleichermaßen vom Arbeitsprozess und können diese auch in



Depositphotos © Konstantinov

anderen Theaterzusammenhängen nutzen. Die Dozentin ist Schauspielerin und liest regelmäßig Texte fürs Fernsehen und im Rahmen ihrer „bewegten Lesungen“ mit Russland Pur.

S20868 16 UStd. 89,– €
1 Wochenende
Sa, 30.03.2019 und So, 31.03.2019
jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr
Angela Eickhoff

► Auf die Bretter, fertig, los! – Dramatisieren bitte!

Theaterkurs für Interessierte

Oft heißt es, wir sollen doch bitte nicht allzu sehr dramatisieren! Aber hier wollen wir es ohne Hemmungen! Wir probieren uns an Schauspielübungen und Bühnenfiguren aus, lernen Emotionen hoch zu holen, mit Partner zu spielen, uns einzufühlen, wahrhaftig zu sein und unseren Körper bewusst einzusetzen. Das Ziel dieses Schauspielkurses ist eine eigens entwickelte Aufführung am Ende des Kurses, bei der die erarbeiteten Figuren auf einander prallen und einander in Bewegung bringen. Dazu benutzen wir klassische sowie moderne Theatertexte. Wir starten zum Kennenlernen und Einsteigen in das Thema mit einem gemeinschaftlichen Auftaktworkshop und verbringen auch gegen Ende des Kurses intensiver Zeit an einem Workshop Tag. Wer immer schon einmal mit anderen ein Stück erarbeiten und sich schauspielerisch ausdrücken wollte, ist hier richtig. Eine verbindliche Teilnahme am Auftaktworkshop, den Kurstagen und der Aufführung wird benötigt.

Die Kursleiterin war über mehrere Jahre Ensemblemitglied an unterschiedlichen Stadttheatern und arbeitet jetzt freiberuflich.

Proben-Sonntag am 26.05.2019

S20870 28 UStd. 136,– €
10 Abende + 1 Sonntag, ab 11.03.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Klaukien

► Lok auf zwei Beinen

Impro-Theater-Workshop für Anfänger

Vor über 20 Jahren hat Bernhard Mohr mit weiteren Mitstreitern das erste Wiesbadener Impro-Theater SUBITO! gegründet. Mittlerweile gibt es, dank der beständigen Kurstätigkeit der Gründer, eine lebendige IMPRO-Szene in der Stadt. Diese einmalige Theaterform hat Sucht- und Kultcharakter.

Vor allem als theaterunerfahrener Laie, lernt man hier sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu erweitern. Und zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß.

„Noch nie so viel gelacht“ ist die Aussage vieler bisheriger IMPRO-Teilnehmer/innen. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen, und verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz. Parameter, die im privaten, wie auch im beruflichen Leben eine nicht unerhebliche Rolle spielen.

„Meine Power-Point-Präsentationen sind jetzt sehr viel lebendiger. Danke dafür.“ (Teilnehmerin). Bernhard Mohr ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent. Sein Spezialgebiet ist die Commedia dell'Arte. (Kriminacht.de; pegasustheater.de; amadeustheater.de).

Am 05.03.2019 ist kein Unterricht

S20910 16 UStd. 67,– €
6 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Entspannt sprechen – frei singen

Tagesworkshop zur Schulung der Sprech- und Singstimme

S24113 18.05.2019 95,– € s. S. 54

► Lok auf zwei Beinen

Impro-Theater-Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Improspieler/innen mit Vorkenntnissen und Teilnehmer/innen aus den Anfängerkursen. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.

www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de

S20911 16 UStd. 67,– €
6 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Improvisationstheater

Wochenend-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Schauspielen, in eine andere Rolle schlüpfen und dabei manchmal nicht einmal zu ahnen, was kommt. Für viele ist es das Schlimmste, was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens. Das freie Spiel des Improvisationstheaters gibt die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, seine Grenzen zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln – auf der Bühne, fürs Leben oder für den Beruf zu lernen und dabei noch viel Spaß zu haben. Mitzubringen sind Lust auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung. Der erfahrene Schauspieler, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des traditionellen Theaters mit denen des Improtheaters. kuenstlerhaus43, Obere Webergasse. Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de

S20940 64,– €
kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 02.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 03.02.2019, 10:00 – 13:00 Uhr

► Clown-Doktoren

Von der Lust am Scheitern und Lachen

Ein Clown folgt immer der eigenen (roten) Nase. Er ist ein Individualist und Anarchist, aber mit starkem Sinn für Verantwortung, improvisiert fortwährend und entdeckt erst beim Tun den roten Faden, der – hoffentlich – dann alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern, denn ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte. Mit viel spielerischem Raum, Körperübungen und Spaß den eigenen Clowns-Charakter kennenlernen. Einfache Übungen bereiten vor und dann gehts auf die Bühne, um mit der eigenen Haut zu erfahren, warum man über die beliebten Spaßmacher manchmal so gerne lacht. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger



Kultur und Kreativität

Theater / Malen und Zeichnen

und Fortgeschrittene. Wolfgang Vielsack alias Dr. Hugo Schnipsel arbeitet schon seit 19 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack führt in die Welt des Lachens. kuenstlerhaus43, Obere Webergasse. Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.

S20941 59,- €
23.02.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

► MALEN UND ZEICHNEN

► Zeichnen – sehen lernen

Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie zeichnen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden. Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.

S21020 30 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

► Zeichnen – sehen lernen

Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenpapier DIN A 4, Bleistifte, Spitzer.
Termine: 04.02., 18.02., 11.03., 25.03., 08.04., 06.05., 20.05. sowie 03.06.2019

S21060 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► Zeichnen lernen ohne Talent!

Dieser Zeichenkurs ist für all diejenigen, die glauben, dass sie kein Talent haben. Es stimmt zwar, dass längst nicht jeder Mensch zeichnen kann,

aber jeder kann es lernen! In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist, in kleinen, einfachen Schritten zeichnen zu lernen. Und wer den Anleitungen folgt, merkt plötzlich überrascht: Es wird immer besser. Die teils konzentrierten, teils spielerischen Übungen werden ergänzt durch Bildbesprechungen und theoretische Betrachtungen über die vielen Möglichkeiten zu zeichnen.

Für die ersten Lernerfolge genügen Bleistift, Papier, gute Laune und die Bereitschaft zum Üben. Sa + So (Freitag = Vorbesprechung): mindestens: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.

S21066 95,- €
1 Wochenende
Fr, 25.01.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 26.01.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 27.01.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

► Zeichnen lernen ohne Talent!

Sa + So (Freitag = Vorbesprechung): mindestens: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.

S21067 95,- €
1 Wochenende
Fr, 22.02.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 23.02.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 24.02.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

► Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen oder diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen zu erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umzusetzen. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

S21092 65,- €
2 Samstag, 23.03.2019 + 30.03.2019
jeweils: 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Musik macht Spaß: Mit Freude auf der „Bühne“ – Körper, Geist und Seele im Einklang

Workshop für Vortragende, (Hobby-) Musiker, Sprecher und Lehrer

S24010 09.03.2019 43,- €
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr s. S. 53

► Comic-Workshop: „Wenn die Linie laufen lernt“

Grundlagen Figurenentwurf, Comic- und Cartoonzeichnen

Einführung in die vergnügliche Kunst des Karikierens: Die Fantasie läuft auf Hochtouren, Figuren und Ideen wimmeln durch den Kopf – aber wie bekommt man sie von dort aufs Papier? Wie lassen sich Figuren so vereinfachen, dass man sie zeichnen kann?

Spielerisch werden Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen des Figuren- und Bewegungszeichnens vertraut gemacht und unterstützt, eigene Charaktere zu entwerfen und eigene Geschichten und Bildsequenzen zu gliedern und zeichnerisch umzusetzen.

Zeichenpapier DIN A4, Pergament- (billiger: Butterbrotpapier), weiche Blei- oder TK-Stifte 4 – 5B, harte Bleistifte, Taschenspiegel, schwarze Filzstifte unterschiedlicher Strichstärke.

S21151 60,- €
1 Wochenende
Fr, 29.03.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 31.03.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

► Tuschezeichnung

Klassische Federzeichnung, Rohrfeder, Lavierung, Trockenpinseltechnik... Tusche und Tinte bieten vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Dieser Kurs lädt dazu ein, das Material in vielen Facetten auszuprobieren – vom spielerischen Experiment bis hin zur exakten Zeichnung. Diejenigen, die schon Grundkenntnisse haben, können gezielt Themen oder Techniken ihrer Wahl vertiefen. Bitte mitbringen: Zeichenfedern, Tusche oder Tinte, Borstenpinsel, Haarpinsel, Papier. Die Kursleiterin stellt bei Bedarf zusätzlich Material zur Verfügung. Materialkosten ca. 5,- €.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin

S21168 8,67 UStd. 45,- €
16.02.2019
Sa, 10:30 – 18:00 Uhr
Katja Rosenberg



► Figürliches Skizzieren und Zeichnen – Menschen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Trainingsprogramm für alle, die Menschen in ihrer Umgebung oder in der Öffentlichkeit zeichnen möchten: Zahlreiche Methoden werden vorgestellt, die es erleichtern die menschliche Figur mit ihren individuellen Zügen darzustellen. Je nach persönlicher Vorliebe wird auf kleinem Format im Skizzenbuch oder auf großen Papierbogen gezeichnet. Von der Minutenskizze bis zur detaillierten Zeichnung: Die Kursteilnehmer stehen sich zunächst für kürzere Posen gegenseitig Modell. Für weitere Termine werden Modelle gebucht. Zum ersten Termin bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin. Zum ersten Termin bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen. Modellgeld 20,- €

S21169 21 UStd. 84,- €
7 Abende, ab 27.02.2019
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

► Figürliches Zeichnen – Basistraining

Intensiv-Workshop in den Ferien

Wie zeichne ich Menschen nach Modell? Dieses Basistraining erleichtert Anfängern den Einstieg ins Thema und ermöglicht Fortgeschrittenen, ihre Kenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen. Die Kursteilnehmer stehen sich gegenseitig für kurze Posen Modell. Am Nachmittag steht ein Modell zur Verfügung. Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien aller Art, falls vorhanden: Aquarellfarbe, -Papier und -Pinsel, Modellgeld: 6,- €
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin.
Ort: Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185 Wiesbaden.

T21169 8,67 UStd. 45,- €
07.07.2019
So, 10:30 – 18:00 Uhr
Katja Rosenberg

► Figürliches Zeichnen – Menschen in der Stadt

Wer schon einmal versucht hat Menschen im Skizzenbuch zu zeichnen, kennt das: Schnell sein ist alles! Kaum hat man den Stift gezeugt, ist das anvisierte „Modell“ weitergegangen oder hat sich umgedreht. Wir trainieren das Zeichnen in der Öffentlichkeit. Im Café, am Bahnhof, im Park, in der Fußgängerzone oder im Einkaufszentrum finden wir unsere Motive. Dieser Kurs eignet sich besonders für diejenigen, die schon Erfahrung im figürlichen Zeichnen, Aktzeichnen oder Urban Sketching haben. Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -block.

Der Kurs beginnt in der Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185 Wiesbaden.
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin.

T21171 10,67 UStd. 54,- €
13.07.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Katja Rosenberg

► Experimente mit Tusche

Spielerische Methoden eröffnen neue Wege der Bildfindung und Bildgestaltung. Abklatschverfahren, Sickertechnik und Mischtechniken mit Acryl – und Aquarellfarbe sowie das Zeichnen mit Naturmaterialien oder anderen ungewöhnlichen Mitteln auf verschiedenen Papieren führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten. Unter Einbeziehung des Zufalls dürfen Tinte, Tusche oder Farbe fließen und laufen und in Schichten übereinander gelegt werden. So entstehen freie Bilder, die fantasievoll weiter gestaltet werden können. Bitte vorhandene Materialien mitbringen. Zusätzliches Material wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten ca. 10,- €.
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin.

S21170 8,67 UStd. 45,- €
16.03.2019
Sa, 10:30 – 18:00 Uhr
Katja Rosenberg

► Intensivkurs im Sommer: Figürliches Zeichnen und Malen in der Villa

Wir zeichnen nach Modell und üben Proportion, Ausdruck, Darstellung von Bewegung, Haltung und Kleidung. Bei schönem Wetter können wir im Garten der Villa Schnitzler zeichnen.
Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien aller Art, falls vorhanden: Aquarellfarbe, -papier und -pinsel. Modellgeld: 25,- €
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin

T21170 20 UStd. 98,- €
5 Tage, ab 08.07.2019
Mo – Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Katja Rosenberg

► Urban Sketching – Skizzieren in der Stadt

Mit dem Skizzenbuch unterwegs

Wiesbaden mit dem Skizzenbuch erkunden: Unsere lebendige Stadt in ihren unterschiedlichen Facetten zeichnerisch zu dokumentieren ist Thema dieses Kurses. Skizziertechniken werden geübt und der lockere Strich trainiert. Motivwahl, Farbkonzepte und die Gestaltung von Skizzenblättern oder Buchseiten sind weitere Kursschwerpunkte. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen.
Der erste Termin findet in der Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185 Wiesbaden, statt. Die weiteren Treffpunkte werden mit der Gruppe geplant. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein.
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH

S21171 24 UStd. 112,- €
8 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

► Urban Sketching – Skizzieren und Zeichnen in der Stadt

Ein Workshop für Jung und Alt

Mit Zeichenblock, Fineliner, Bleistift und/oder Aquarellfarben zeichnen wir an Ort und Stelle Straßenszenen und Szenen aus dem Alltag in kleiner Gruppe. Wir lernen dabei: Weniger ist mehr! Wie kann ich das mir Wichtige und Besondere einfangen und schnell auf Papier bringen. Zum ersten Termin bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -block und Farben.

S21175 20 UStd. 94,- €
5 Abende, ab 10.05.2019
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes.

– Anzeige –





Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

„Der erste Schritt ist der schwierigste!“ In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.

Materialkosten: 25,- € bitte am ersten Kurstag an den Kursleiter zahlen.

Der Kursleiter ist Dipl. Künstler und hat als Maler, Bildhauer und Kunstpädagoge langjährige Unterrichtserfahrung.

S21192 18 UStd. 72,- €
6 Abende, ab 27.02.2019
Mi, 17:30 – 19:45 Uhr
Ischkhan Nazaryan

S21193 18 UStd. 72,- €
6 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 17:30 – 19:45 Uhr
Ischkhan Nazaryan

► Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Zeichnen, Malen, Experimentieren... Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/innen der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z. B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut. Bitte beachten Sie: wir arbeiten nur mit lösemittelarmen Techniken. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde. Material frei nach Wahl, Anfänger bringen bitte auch eigene Bildvorlagen/Papier oder andere Bildträger mit.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

S21197 29,33 UStd. 99,- €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Pflanzen in der Natur zeichnen und malen

Im Apothekergarten können Sie die Heilpflanzen in Natura sehen und mit Bleistift und/oder Tusche zeichnen. Währenddessen werden die

Pflanzen kurz vorgestellt. Es werden zwei bis drei Pflanzen ausgesucht, die zu der Jahreszeit blühen wie z.B. Lavendel, Rosen oder kalifornischer Mohn. Jede Pflanze hat ihre eigene Anmut und Reize. In diese werden wir eintauchen, indem wir ihre typischen Merkmale betrachten und ergänzen oder weiter ausarbeiten. Wer möchte, kann die Skizzen – z. B. mit Aquarellfarben – künstlerisch variieren.

Je nach Wetterlage haben im Pavillon einen geeigneten Schutzbereich vor Regen oder zu viel Sonne. Bitte Bleistifte verschiedener Härtegrade, Bleistiftspitzer, Tusche, Tuschebehälter, Tuschefüllhalter, sowie Farben und Materialien, Skizzenblock, Klappstuhl, Wasserbehälter und Verpflegung je nach Bedarf mitbringen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit Praxis für Naturheilkunde (heilpraxis-lepere.de) und Dipl.-Designerin (lepere-design.de).
Treffpunkt: Pavillon Apothekergarten, Aukammallee 39, 65191 Wiesbaden

S21199 5,33 UStd. 45,- €
18.05.2019
Sa, 10:30 – 15:30 Uhr
Antoinette LePère

T21199 5,33 UStd. 45,- €
07.09.2019
Sa, 10:30 – 15:30 Uhr
Antoinette LePère

► Aktzeichnen – Intensivwochenende

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das „Bewusste Sehen“. Das lernen wir am besten am lebenden Modell (1. Tag männliches und 2. Tag weibliches Modell). Sehr schnelle Skizzen, Bewegungsstudien und blindes Zeichnen helfen uns, Blockaden zu überwinden und in unseren ganz eigenen Zeichenstil hinein zu finden. Das intensive Zeichentraining, an zwei aufeinander folgenden Tagen, führt zu sehr guten Ergebnissen. Bitte mitbringen: Papier, Mindestformat DIN A2, persönlich bevorzugtes Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren mit.

S21215 65,- €
Sa, 30.03.2019, 13:30 – 17:30 Uhr
So, 31.03.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Veronika Fass

► Aktmalen für Einsteiger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Die menschliche Figur ist als komplexer räumlicher Körper hervorragend geeignet, räumliches Vorstellungs- und Darstellungsvermögen zu üben. Proportionen, Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers, Modellierung durch Licht und Schatten werden unter dem Schwerpunkt

des Umgangs mit Farbe ebenso wie die Beobachtung des Ausdrucks der Figur und der Atmosphäre im Bild im Mittelpunkt stehen. Besonders geschult wird die Wahrnehmung und Verbindung von Auge und Hand und ihrer Wiedergabe von Farbe und Proportion. Gearbeitet wird mit verschiedenen Modellen. Auch dem Experiment wird Raum gegeben.

Bitte mitbringen: Material (z.B. Acryl etc.), Bildträger und Pinsel nach eigener Wahl, Kohle, Knetradiergummi, Papier mind. DIN A3 (gerne größer), Krepp-Klebeband.

Die Dozentin ist Diplom-Designerin und hat an der Hochschule RheinMain unterrichtet.

S21221 13,33 UStd. 105,- €
1 Wochenende
Sa, 23.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.02.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Aktzeichnen: Figürliches Zeichnen nach dem Modell

Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an TeilnehmerInnen, die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-ZeichnerInnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen, häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.

S21225 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 18.01.2019
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

S21230 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 18.01.2019
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

S21235 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 08.03.2019
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

S21236 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 08.03.2019
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg





► Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden. Empfohlene Literatur: Porträtzeichnen von Wendon Blake o.ä., Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

S21270 36 UStd. 115,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 09:30 – 11:45 Uhr
Doris Piela

► Das Porträt

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für den Menschen? Für seine Gestalt, seine Stimmungen und seinen Ausdruck? Und Sie träumen davon, wiedergeben zu können, was Sie sehen?

Die Grundlagen dazu will dieser Kurs legen. Für ein Portrait braucht es genaue Beobachtungsgabe, das Wissen wie ein Gesicht proportioniert ist und die Fähigkeit, innerlich mit dem Modell in Resonanz zu gehen. Auf alle drei Aspekte wird in diesem Kurs eingegangen. Wir arbeiten mit vielfältigen Materialien, um diese Zugänge zu finden. Gezeichnet wird mit Modell. Für die Anfänger wird es in jeder Stunde eine kleine technische Einführung geben. Auch den Fortgeschrittenen werden verschiedene Aufgaben gestellt, so dass ihre Arbeiten neu in Fluss kommen. Eine Besprechung der Arbeiten

rundet die Stunde ab. Bei Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.
Kein Unterricht am 5. März 2019

S21280 16 UStd. 79,- €
6 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Margarita Siebke

S21285 16 UStd. 79,- €
6 Abende, ab 07.05.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Margarita Siebke

► Porträt-Zeichenkurs – Köpfe sehen

Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Zeichenkurs möchte besonders auch Anfängern die Angst vor dem menschlichen Portrait nehmen. Mit einfachen Konstruktionen einer Grundstruktur vermittelt die Kursleiterin den Teilnehmern eine Basis dazu »Gesichter sehen« zu lernen und mit schnellen Skizzen beispielsweise im Zug Freude am Zeichnen für den Eigenbedarf zu entwickeln. Wer möchte kann sich im Verlauf des Kurses auch in Farbe ausprobieren, denn wenn das Portrait »aus der Hand heraus« läuft ist der Weg zu kreativer Weiterentwicklung nicht mehr weit...

Dieser Kurs kann zur Vorbereitung weiterer Kurse mit anderen Techniken dienen und benötigt nur wenige Materialien, die jeder verfügbar hat. Die Kursleiterin ist Designerin
Bitte zum ersten Treffen mitbringen: Bleistifte nach Vorliebe/Empfehlung 2B, Radiergummi, Spitzer, Papier, normales Druckerpapier A4

S21300 12 UStd. 59,- €
3 Samstage, 09.02.2019, 16.02.2019 und 23.02.2019
jeweils 14:00 – 17:00 Uhr
Larissa Fey

► Poesie der Farbe

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Sie möchten einen Neuanfang wagen oder schätzen die Motivation durch Gleichgesinnte. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stilleben, Landschaften, etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden. Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.

S21320 45 UStd. 135,- €
15 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 09:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell ermöglicht von zart, fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen wie der Umgang mit den Materialien und den Gestaltungsmethoden von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Durch spontanes Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuell entwickelten Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Porträt, Landschaft, Stilleben etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam besprechen. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren. Der Kurs findet 14-täglich statt! Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

Termine: 11.02., 25.02., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05. sowie 17.06.2019
Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

S21340 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

S21341 26,67 UStd. 90,- €
10 Abende, ab 21.2.2019
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell wurde jahrhundertlang von Malern als Entwurfs- und Skizientechnik genutzt – erst im späten 18. Jahrhundert gewann dieses Genre Eigenständigkeit. Die Transparenz der Aquarell-Technik ermöglicht es in hohem Maße, Licht und Leichtigkeit darzustellen. Sowohl in der Primamalerei als auch bei der Lasur-Technik „malt“ das Weiß des Untergrundes mit. Wir lernen, den Farbauftrag zu steuern – das empfindliche Gleichgewicht von Wassermenge und Farbpigmenten zu beherrschen – das Mischverhalten der Farben zueinander gezielt einzusetzen – dies alles ist Voraussetzung für gelungene Werke. Grundlagen von Farbtheorie und Komposition werden vermittelt.

Gemalt wird nach eigenen Skizzen, Stillleben und Bildvorlagen.

Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtseinheit. Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Malutensilien und Skizzenpapier mit.

S21360 24 UStd. 92,– €
8 Vormittage, ab 14.02.2019
Do, 09:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

► Farbempfinden

Pastell-Aquarell-Malerei – Anfänger und Fortgeschrittene

Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdruckformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen. zEigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt.

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. / Architektur und Vorsitzende des BBK Wiesbaden. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

S21385 45 UStd. 135,– €
15 Nachmittage, ab 04.02.2019
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser

► Rund um Wiesbaden: Plein air painting

Malend und zeichnend unterwegs – Sommerferienworkshop

Wir experimentieren im Freien, vorzugsweise mit Bleistift, Aquarell, Pastell etc. Dabei geht es um das persönliche Erleben, die direkte Auseinandersetzung mit der Natur, idyllischen Orten, dem Licht und den Stimmungen vor Ort. Bei „schlechterem“ Wetter arbeiten wir in einem wettergeschützten Raum, wie z. B. dem Kurhaus

oder Bahnhof. Es steht uns auch ein Kunstraum in der Villa Schnitzler zur Verfügung, in dem Skizzen weiter bearbeitet werden können. Das Seminar ermöglicht die Suche nach individuuellem Ausdruck. Eine kleine Auszeit mit persönlicher Betreuung.

Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

Erstes Treffen in der Villa Schnitzler:

Mo, 01.07.2019, 09:00 Uhr.

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl. Architektin und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

T21387 20 UStd. 72,– €
5 Vormittage, ab 01.07.2019
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei

Aquarell und Acryl

Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.

In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

S21390 26,67 UStd. 99,– €
10 Abende, ab 28.02.2019
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

► Ölmalerei

Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei bietet die vielseitigsten Möglichkeiten zur Gestaltung: Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes, Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile. Benötigtes „Startset“ wird in der 1. Stunde besprochen.

Bitte beachten Sie die Termine: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 14.05., 28.05. und 18.06. 2019

S21500 23,33 UStd. 95,– €
8 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Doris Hoppel

► Ölmalerei – Wochenendseminar

Für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Auf einfache Weise werden in diesem Kurs die Grundlagen der Ölmalerei anhand eines einfachen Stilllebens und einer kleinen Landschaft (nach Foto) aufgezeigt. Dies bedeutet: Die richtige Art der Vorzeichnung, das Finden der Komposition, der maltechnische Bildaufbau, der warm – kalt – Farbkontrast usw.

Vertieft werden grundlegende Informationen, wie die richtigen Pinsel, Malmittel, Malgründe, der Schlussfirnis usw.

Eine gemeinsame Besprechung gegen Ende rundet das Kursprogramm ab.

Bitte zum Vorbesprechungsabend vorhandenes Malmaterial mitbringen. 22.02.2019

S21530 75,– €
Fr, 22.02.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 02.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 03.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Michael Schubert

► Ölmalerei – Pastoses Malen macht Spaß!

Anfänger und Geübte

Malen wie die Impressionisten... oder fotorealistisch? Kein Problem! Zunächst werden die benötigten Grundlagen wie Pinsel und Materialauswahl, Vorzeichnung und Grundierung angegangen, um dann nach bevorzugten Motivvorlagen die maltechnischen Aspekte der Ölmalerei zu erarbeiten, sei es Genauigkeit der Ausführung oder impressionistisch pastose Pinselführung in freier Umsetzung des Motivs. Die besondere Sinnlichkeit der Ölfarbe zur Wirkung zu bringen, ist anschauliches, für die Teilnehmer dankbares Ziel des Seminars.

Benötigtes „Startset“ wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

S21535 18 UStd. 77,– €
6 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Joachim Kreiensieck

► Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.



S21560 36 UStd. 115,- €
12 Nachmittage, ab 05.03.2019
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

► Experimentelles Malen in Acryl – Mischtechniken – Collage

Wochenendworkshop

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur, wir gehen in einen Dialog mit dem entstehenden Bild und malen vorwiegend assoziativ, d. h. wir schauen was passiert. Auch erfahren wir eine Menge über Komposition; „wie kommt Spannung ins Bild“ soll eines der Kernthemen sein. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

S21567 69,- €
1 Wochenende
Sa, 11.05.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 12.05.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber, Dipl.-Kommunikationsdesignerin

► Fotos künstlerisch umsetzen – Komposition – Hell/Dunkel – Abstraktion

Workshop am Wochenende

In diesem Kurs werden wir das künstlerische Umsetzen von eigenen (oder von der Kursleiterin vorgeschlagenen) Fotovorlagen erarbeiten. Folgende Themen werden Inhalt sein: Erkennen und Aufgreifen der Komposition, d.h. des Bildaufbaus

einer Fotovorlage in Form von vorbereitenden Skizzen, Erfassen von Hell-Dunkel-Werten der einzelnen Bildelemente zum Spannungsaufbau in Skizzenform, Vermittlung von Abstraktionsmöglichkeiten für malerische Lösungen auf Basis der zuvor erstellten Skizzen. Techniken: Kreide, Ölkreide, Aquarell, Acryl und Mischtechniken. Für besondere Wünsche und Ideen eigene Fotovorlagen mitbringen. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

S21569 63,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 11:00 – 17:00 Uhr
So, 24.03.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Claudia Stöber, Dipl.-Kommunikationsdesignerin

► Kreativ mit Acryl

Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen – sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Workshop können Sie sich Freiheit und Zeit zum Experimentieren geben, gewohnte Wege verlassen, neue Herangehensweisen und Techniken ausprobieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Sinn für die Fläche entwickeln. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung in Auswahl und Zusammenstellung der Farben, Anordnung von Farbflächen, Übergang zwischen den Flächen, Entstehung der Form aus der Fläche, Farb- und Formkontrast, Gesamteindruck und Details und Verwendung der Acrylfarben und Pinseltechnik. Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

S21572Z 85,- €
5 Tage, ab 21.02.2019
Mo – Fr, 10:00 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg

Workshop in den Osterferien

S21572 16 UStd. 87,- €
4 Tage, ab 15.04.2019
Mo, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Workshop in den Sommerferien

T21572 20 UStd. 99,- €
5 Tage, ab 01.07.2019
Mo, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Kreativ mit Acryl

Samstags-Workshop

Die Dozentin gibt Anfängern und besonders auch Fortgeschrittenen individuelle Unterstützung für spannende Kompositionen und für den besonderen Farbklang in einem Gemälde. Der Kurs ist geeignet für Workshopteilnehmer der Ferienkurse, die auch an freien Samstagen nicht aus der Übung kommen wollen aber auch für all jene, die ihren eigenen Stil herausarbeiten, schulen und darstellen wollen. Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

S21573 99,- €
5 Samstage: 02.02./23.02./02.03./
18.05./15.06.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Malen in Acryl (oder Öl) mit Pinsel, Spachtel und Messer

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Technik des Malens mit dem Spachtel oder dem Messer ist eine Verfahrensweise, die Ende des 19. Jahrhunderts vor allem durch den Realisten Gustave Courbet in die Kunst eingebracht wurde. Die Technik verlangt etwas Geschicklichkeit und Geduld, ist aber ansonsten gut zu erlernen. Voraussetzung ist, dass sich der Malschüler an eine spezielle Technik des Bildaufbaus hält, die im Workshop grundlegend vermittelt wird. Das Ergebnis sind Flächen, die wie emailliert erscheinen. Kursablauf: theoretisches Basiswissen und Auswahl der Motive – Anlegen von Vorzeichnung und Grundierung – Motivseparierung – Malen mit Pinsel und Erlernen der Spachtel- und Messertechnik. Die Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

S21575 80,- €
1 Wochenende
Sa, 19.01.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 20.01.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► Acrylmalen: Kreativ mit Farben

Workshop am Sonntag- nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Workshop bietet einen Einstieg in die kreative Welt der Farben. Wir arbeiten mit Acrylfarben, diese lassen sich mit Pinsel oder Spachtel direkt aus der Tube auftragen (pastos) oder mit Wasser verdünnt lasierend. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In einem Theorieteil wird Farbenkunde, Materialkunde, Bildaufbau und das Mischen von Farben vorgestellt. Wir sprechen über Künstler des Impressionismus und Expressionismus und schauen uns deren Malweise näher an.

Auch Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung auf ihrem Weg zum Bild, gerne können eigene Projekte mitgebracht werden. Die Freude am Malen und der kreative Umgang mit Farben stehen im Vordergrund, sowie die Motivation durch Gleichgesinnte.

Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl), magenta, blau, gelb, schwarz, weiß, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken, Bleistift, gerne eigene Vorlagen, falls vorhanden

S21580 5 UStd. 28,- €
07.04.2019

So, 13:00 – 16:45 Uhr
Ingrid Langenbahn

S21581 5 UStd. 28,- €

26.05.2019
So, 13:00 – 16:45 Uhr
Ingrid Langenbahn

► Acrylmalen: Kreativ mit Farben

Workshop am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein kreatives Wochenende für alle, die sich gern mit Kunstinteressierten austauschen möchten, für neue Ideen und Inspiration. Freies Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre, ob mit Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Acrylfarben, Collagen, Bildtransfertechnik oder Decalcomanie (Abklatschtechnik). Schnuppern Sie rein. Gerne können auch eigene Kunstwerke bearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) z.B. cyan, gelb, magenta, weiß, schwarz, versch. Malgründe (Acrylblock oder Leinwände), untersch. Pinselstärken, Pappteller o.Ä. zum Mischen, Schürze, gerne auch eigene Motiv-Vorlagen

S21582 8 UStd. 46,- €
2 Nachmittage

Sa, 15.06.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 16.06.2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Ingrid Langenbahn

www.vhs-wiesbaden.de

► Werkstatt Acryl – Strukturen und Relief

Wochenendkurs

Mit Strukturpasten, Gel, Binder und Klebstoffen können in einer oder mehreren Schichten Bilder mit Oberflächenrelief hergestellt werden, die während des Gestaltens in mehreren Schichten farbig bearbeitet werden. Materialien aller Art, Fundstücke oder andere Gegenstände, können aufmontiert oder einmodelliert werden. Wer möchte, gestaltet eine Serie aus Kleinformaten. Strukturpaste stellt die Kursleiterin auf Wunsch gegen Aufpreis zur Verfügung. Siehe Materialliste. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH

S21589 65,- €

1 Wochenende

Sa, 19.01.2019, 13:00 – 18:15 Uhr

So, 20.01.2019, 11:00 – 16:45 Uhr

Katja Rosenberg

► Freie Malerei

Anfänger und bisherige Teilnehmer

Der Kurs setzt die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, an den Anfang, wobei die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch welche Methode man wählt (realistisch, abstrakt oder experimentell), ist freigestellt, so dass der Kurs eine spannende Vielfalt bietet. Aus der Praxis heraus werden Fragen zu Farbmischungen, Bildbau, Malweise, Pinselführung und vieles mehr thematisiert. Anfänger beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, ohne die es nicht geht. Fortgeschrittene setzen ihr eigenes Bildthema fort. Jeder bringt zur ersten Besprechung Motive mit. Das können z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen sein, die man interpretieren möchte. Wenn man nichts findet, bedient man sich aus der Mappe der Kursleiterin. Eine Materialliste wird passend zu den Motiven in der ersten Veranstaltung besprochen.

7 Abende in zweiwöchigem Rhythmus:
Bitte beachten Sie die Termine: 25.01., 15.02., 09.03., 15.03., 29.03., 12.04., 10.5.2019

S21600 28 UStd. 84,- €

7 Abende, ab 25.01.2019

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Doris Happel

► Malen am Vormittag

Anfänger und Fortgeschrittene

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stilleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten

Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch. Bei einem Museumsbesuch erfahren Sie, wie es die Meister gemacht haben. Bitte beachten Sie die Termine: 15.02., 08.03., 15.03., 29.03., 05.04., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 14.06.2019, (Museumsbesuch wird im Unterricht bekannt gegeben). Kein Unterricht am 22.02., 01.03., 22.03., 24.05. und 07.06.2019

S21625 48 UStd. 166,- €

10 Vormittage + 1 Tag Museumsbesuch,
ab 15.02.2019

Fr, 11:00 – 14:00 Uhr

Doris Happel

Der Kunstführerschein Wiesbaden vernetzt sinnvoll Einzelveranstaltungen und Kurse der VHS Wiesbaden. Sie „sammeln“ Veranstaltungen im Zeichnen und Malen sowie in Kunsttheorie und Kunstgeschichte. Sie erhalten damit erstmals Gelegenheit, einen kompletten Studiengang in Bildender Kunst zu realisieren und Ihre Kenntnisse curricular zu verknüpfen.

Basisveranstaltung und Zentrum des Kunstführerscheins Wiesbaden ist das Kolloquium, dessen Besuch für alle, die den Kunstführerschein realisieren, obligatorisch ist. Zum Kunstführerschein ist ein Sonderprospekt erschienen.

► Kolloquium zum Kunst- führerschein Wiesbaden (Theoriekurs)

Um Fortschritte im Malen und Zeichnen zu erzielen, sind Grundkenntnisse in Kunsttheorie unentbehrlich. Sie besuchen bereits Veranstaltungen an der VHS Wiesbaden und interessieren sich für den Kunstführerschein Wiesbaden. Im Kolloquium erhalten Sie theoretische Grundlagenkenntnisse zur Zeichnung und Malerei (für Einsteiger und Fortgeschrittene), individuelle Beratung und Coaching zur Entfaltung neuer Möglichkeiten, Anregungen und Tipps. Zugleich werden Vorschläge unterbreitet, die Ihre Kursaktivitäten sinnvoll vernetzen.

S21630 20 UStd. 160,- €

5 Abende, Termine: 22.02., 22.03., 05.04., 24.05., 14.06.2019

Fr, 17:00 – 20:00 Uhr

Doris Happel



► Kunstführerschein Wiesbaden Atelierkurs Malerei und Zeichnung (Praxiskurs)

Im Atelierkurs erhalten Sie individuelle Anregungen und Tipps für die Entfaltung eines eigenen künstlerischen Ansatzes. Im Zentrum steht die malerische oder zeichnerische Praxis (Motive und Technik nach Wahl).

S21631 23,33 UStd. 185,- €
7 Abende, Termine: 19.02., 05.03., 19.03.,
02.04., 07.05., 21.05., 04.06.2019
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Doris Happel

► Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte

Arbeitsgemeinschaft Kunst-
theorie und Werkbegutachtung

Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachspüren, wissen wollen, „wie es gemacht wird“: Im Jour fixe studieren Sie Motive und Sujets bedeutender Künstlerpersönlichkeiten ebenso wie zeitgenössische Positionen und lernen auf diese Weise die Grundlagen der Kunst und Kunstgeschichte kennen. Zudem haben Jour fixe-Teilnehmende Gelegenheit, auch eigene Werke zu präsentieren und einer Beurteilung zu unterziehen. Der Kurs eignet sich aber nicht nur für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten, sondern auch für allgemein Kunst- und Kulturinteressierte. Die aktuellen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder der Villa Schnitzler erhalten. Termine: 12.01., 16.02., 09.03., 11.05., 26.10., 23.11.2019

S20740 20 UStd. 160,- €
6 Vormittage, ab 12.01.2019
Sa, 10:30 – 13:00 Uhr
Doris Happel

S20741 20 UStd. 160,- €
6 Nachmittage, ab 12.01.2019
Sa, 13:30 – 16:00 Uhr
Doris Happel

► Kalligraphie und Schriftkunst

Wochenend-Workshop für
Anfänger und Fortgeschrittene

Die Beschäftigung mit Kalligraphie, ästhetischer Schriftgestaltung und Schreibkunst ist eine meditative Besinnung auf unsere ureigensten kreativen Fähigkeiten. In unserem Workshop erhalten Sie zunächst einen Überblick über die wichtigsten „Hand“-Schriften. Danach beginnen Sie mit dem Einüben der Alphabete. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z. B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik)

erschließen Sie sich in einem dritten Schritt eine Fülle praktischer Anwendungen und stellen eigene Schriftgestaltungen (z. B. Einladungskarten, Geschenkanhänger, kalligraphische Bilder) her. Ziel des Workshops ist es, Schreiben als erlebnisreichen, kreativen Prozess zu erfahren. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

S21626 75,- €
1 Wochenende
Sa, 26.01.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 27.01.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

S21627 75,- €
1 Wochenende
Sa, 16.03.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 17.03.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

S21628 75,- €
1 Wochenende
Sa, 13.04.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 14.04.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

T21626 75,- €
1 Wochenende
Sa, 17.08.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 18.08.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

► Malen und Zeichnen in Murnau

Kreativreise für Anfänger und
Fortgeschrittene nach
Oberbayern

Übernachtung in ausgewählten Hotels, Ferienzimmern und Pensionen. Die Kursleiterin ist bei der Buchung geeigneter Zimmer behilflich. Die An- und Abreise erfolgt individuell mit Pkw oder Bahn.

Die Techniken sind freigestellt, empfohlen wird Acryl und/oder Aquarell, sowie Zeichnung und/oder Pastell. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

S29188R 490,- €
7 Tage, ab 22.06.2019
Doris Happel

► Malen und Zeichnen in Italien

Kreativreise für Anfänger und
Fortgeschrittene nach Italien

7 Übernachtungen in Ferienzimmern und Appartements ab 50,- €/Tag und Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: 82,- €/Woche. Die An- und Abreise erfolgt individuell mit Pkw oder Bahn.

Die Techniken sind freigestellt, empfohlen wird Acryl und/oder Aquarell, sowie Zeichnung und/oder Pastell. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

T29189R 490,- €
8 Tage, ab 07.09.2019
Doris Happel

► Collagen anfertigen

Dieser Kurs bietet auch denen, die vor dem Umgang mit Pinsel oder Stift zurückscheuen, die Möglichkeit, sich gestalterisch auszudrücken. Durch Materialmix und unkonventionelle Kombinationen schaffen wir eigene Welten. Wir besprechen Bildaufbau und -aussage, experimentieren mit unterschiedlichen Werkstoffen, integrieren Fundstücke, eventuell Text und ergänzen das Ganze zeichnerisch oder malerisch. Die Kursleiterin ist Dipl.-Grafikerin u. Illustratorin. Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Pappe, weißes und farbiges Papier sowie Prospekte, Zeitungen und Zeitschriften zum Zerschneiden.

S21646 73,- €
5 Abende, ab 15.05.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Valeska Klatt

► Mappenkurs für Kunst- und Designstudium

Beratung, Konzept und Übungen
für eine individuelle Mappe

Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im gestalterischen Bereich, z. B. Kunst und Design. Sie arbeiten an einer Mappe, wollen eine Aufnahmeprüfung bestehen, sind begabt, haben aber keine Ahnung, auf was es ankommt, können die eigenen Arbeiten nicht einschätzen... ? Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Allerdings entsteht hier keine Einheitsmappe, sondern wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; dazu lernen wir kreative Denktechniken kennen. Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z. B. Zeichnen, Farbe etc.).

Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3/A2, Bleistifte 2B und 7B.

S21900 95,- €
1 Wochenende
Fr, 01.02.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 02.02.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 03.02.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbarg

► Kreativ-Malreisen mit Doris Happel

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähere Angaben finden Sie unter der
Rubik Fahrten und Reisen s. S. 65



Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

► KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

► Künstlerischer Handdruck von der Glasplatte / Monotypie

Bei der Monotypie kann man direkt mit der Druckfarbe auf eine Glas- oder Acrylplatte zeichnen bzw. malen. Anschließend wird die Zeichnung per Handabrieb, evtl. mit einem Hilfsgegenstand, auf das Papier übertragen. Alternativ kann man das Papier auf eine gleichmäßig eingefärbte Druckplatte legen und dann mit einem Bleistift auf der Rückseite des Papiers zeichnen, sodass die Druckfarbe an diesen Stellen auf das Papier übertragen wird. Dabei ergeben sich zufällige Effekte, die diese Technik so reizvoll machen. Diese Vorgehensweise nennt man auch „Durchdrückzeichnung“. Die Monotypie erlaubt viel Experimentieren, so können auch Schablonen beim Druck eingesetzt werden. Es ist möglich, in mehreren Durchgängen mit unterschiedlichen Farben zu drucken oder den Druck im Anschluss zu kolorieren. Bei diesem Verfahren können nur wenige Abzüge der gleichen Zeichnung gemacht werden, bei der Durchdrückzeichnung sogar nur Unikate.

Bitte mitbringen: bereits vorhandene Skizzen, Druckpapiere, die restlichen Materialien werden gestellt verbrauchsabhängig abgerechnet. Die Kursleiterin ist Diplom-Grafikerin und Illustratorin

S21645 42,- €
1 Wochenende
Fr, 17.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Valeska Klatt

► Mosaik-Workshop: „Scherben bringen Glück!“

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig ein kleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken, Materialien und Werkzeuge legen Sie direkt los. Lassen Sie aus alten Gegenständen Neues entstehen. So können alte Rahmen, Teller und Gefäße ein schönes neues Gesicht bekommen. Lassen Sie sich gerne von mir beraten (info@bruchwerk.de) Für Mosaikbeginner empfehle ich mit einer kleinen Fläche (ca. 25cm x 25 cm) zu starten. Der Kurs vermittelt alle Informationen, die zur Herstellung eines Mosaikes erforderlich sind. Auch fortgeschrittene Teilnehmer können neuen Herausforderungen stellen!

In meiner Werkstatt stehen eine große Auswahl an Materialien und Werkzeugen für Sie bereit. Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Es wird in der direkten Methode gearbeitet. Jeder

Teilnehmer ist am Ende des Kurses in der Lage, zu Hause, mit diesem vielfältigen Hobby fortzufahren. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende. Es fallen Materialkosten von ca. 20,- € an.
www.bruchwerk.de

S22060 97,- €
bruchwerk mosaikwerkstatt
Fr, 08.02.2019, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 09.02.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 10.02.2019, 10:00 – 13:30 Uhr
Mi, 13.02.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sabine Stamm

► Mosaik-Workshop: „Scherben bringen Glück! – Mal ganz zufällig“

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten Sie an einem Mosaik ganz persönlicher Art. Ihrer Intuition folgend lassen Sie sich auf verschiedene „Mosaik“ – Materialien ein. Spielerischer Umgang mit einem Materialmix und „Mitbringeln“ aus Ihrem eigenen Fundus (Scherben, Steine, Muscheln, Schmuck, usw.) laden Sie zum Experimentieren ein! Ohne Entwurf, spontanes Arbeiten, der Phantasie freien Lauf lassen. So entstehen auf dem Objektträger überraschende Kombinationen, Motive, Flächen und Texturen. Überlassen Sie alles dem „Zufall“ und tauchen Sie ein in ein inspirierendes entspanntes Wochenende und freuen Sie sich auf Ihr wunderschönes, eigenwilliges Kunstwerk! Der Kurs vermittelt alle Informationen, die zur Herstellung eines Mosaikes erforderlich sind.

Fragen zu Ideen und Material beantworte ich gerne im Vorfeld. info@bruchwerk.de
Material: Objektträger ca. 15,- €; weitere Materialien werden nach Verbrauch berechnet.
www.bruchwerk.de

S22061 97,- €
bruchwerk mosaikwerkstatt
Fr, 17.05.2019, 19:00 – 21:30 Uhr;
Sa, 18.05.2019, 10:00 – 18:00 Uhr;
So, 19.05.2019, 10:00 – 15:30 Uhr
Sabine Stamm

► Bogenbauseminar

Wochenendworkshop

In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische oder Flachbögen. Osagedornrohlinge (Maclura pommifera) stehen gegen Aufpreis auch zur Verfügung. Zwei Pfeile ergänzen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Die Materialkosten in Höhe von 100,-

bis 110,- € sind an den Dozenten zu zahlen. Für vorgearbeitete Osagedorn – Rohlinge kommen noch 80,- € dazu. Für sein leibliches Wohl sorgt jeder selbst.

S22064 79,- €
1 Wochenende
Sa, 01.06.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 02.06.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
Michel Bombardier

► Messerbauseminar Workshop

In dem Kurs stellen wir ein Jagd- oder Freizeitmesser her, welches jeder selbst unter Anleitung gestalten kann. Zur Verfügung stehen Messerklingen, vorwiegend aus Skandinavien. Die Klingen sind unterschiedlich in Form und Größe und stehen frei zur Auswahl. Der Preis für die Klingen liegt zwischen 12,- € und 50,- € und werden direkt an den Kursleiter bezahlt. Sie können aber auch eigene Klingen mitbringen. Es werden keine Klingen geschmiedet! Für die Griffe stehen viele Harthölzer zur Verfügung sowie Horn, Geweih, Messing und Knochen. Die Materialkosten betragen 29,- €. Die ausgesuchten Klingen sind extra zu bezahlen. Leder, Werkzeuge, Schleifpapier und Polierpasten werden gestellt.
www.bombix.de

S22066 59,- €
19.05.2019
So, 10:00 – 19:00 Uhr
Michel Bombardier

► Goldschmieden für Anfänger

„Diesen Ring habe ich selbst gemacht“ können Sie sagen, wenn Sie diesen Goldschmiedekurs absolviert haben. Sie sägen, schmieden, löten oder feilen und lernen die Grundsätze des Goldschmiedens kennen. Der Lohn ist ein Ring aus Sterlingsilber. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch berechnet.

S22083 49,- €
15.03.2019
Fr, 14:00 – 20:00 Uhr
Susanne Geiger

► Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestaltung mit Edelstahl Draht

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Kreieren Sie Ihre Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Ohrhänger/-stecker und Schlüsselanhänger einfach selbst! Über 150 Edelsteine wie z. B. Lapislazuli, Rosenquarz aber auch unbekannte Steine wie Mookait und Disthen,



preiswerte Echtperlen, 925-Silberteile und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Eine große Auswahl an Modellen steht Ihnen zur Nacharbeitung oder als Anregung zur Verfügung. Wir arbeiten mit allergenfreiem Edelstahl und 925-Silber-Quetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es gelingt, in kurzer Zeit selbst Schmuck herzustellen, der trotzdem sehr stabil ist. Kratzende Drahtenden gibt es nicht mehr! Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Werkzeuge werden bereitgestellt. Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für ein Paar Ohrhänger aus 925-Silber mit Zuchtperlen ab 7,- €, für eine Halskette zwischen 15,- und 80,- €. Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger. Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin.

S22084 45,- €
06.04.2019
Sa, 11:00 – 16:00 Uhr
Elinka Sturm

► Silberschmuck – mal anders mit Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay – Modelliermasse. Mit Silber Clay kann man schnell unikartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 30,- €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,- €. Zum ersten Termin sind Papier, Bleistift und Schere mitzubringen. Die Kursleiterin ist Diplom-Schmuckdesignerin und Goldschmiedin

S22089 45,- €
02.06.2019
So, 10:00 – 16:30 Uhr
Cilmara de Oliveira

► Ikebana – Japanische Blumenkunst

Anfänger und Fortgeschrittene
Geben sie Ihrem Arbeits – oder Wohnbereich mit einem Arrangement im japanischen Stil eine besondere Note. Blumen, Blätter und Zweige werden nach bestimmten Regeln kunstvoll angeordnet. Sie lernen verschiedene Stilrichtungen kennen und gewinnen einen Einblick in die japanische Kultur. Bitte, wenn vorhanden, zum Kurs

eine Schale mit flachem Boden, ca. 5 cm Tiefe und ca. 25 cm Durchmesser oder Länge, scharfe Blumenschere und Blumenigel mitbringen. (Kann bei Bedarf bei der KL erworben werden.) Zu den Kursgebühren kommen Materialkosten von 72,- € (4,- €/UE) hinzu. Bitte am 1. Kurstag an die KL zahlen. Die Kursleiterin ist eine qualifizierte Ikebana-Meisterin (1st Term Master).

S22170 18 UStd. 69,- €
6 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Indahrusmiati Frank

► Origami – Japanische Papierfaltkunst: Frühlingserwachen

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Die Tage werden länger, die ersten warmen Sonnenstrahlen kommen heraus, zartes Grün, Vögel zwitschern... Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Vom Erwachen der Natur inspiriert, stellen wir uns voller Tatendrang unserer Kreativität. In Papier stecken viele Möglichkeiten und Überraschungen. Aus Ihren Händen entstehen Blumen, Vögel, Frösche, Osterhasen... Holen Sie sich eine fröhliche Stimmung ins Heim. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere.

S22130 27,- €
06.04.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Origami – Japanische Papierfaltkunst: Feste

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Origami hat für jede Jahreszeit und für jede Gelegenheit passende Faltobjekte. Es gibt jedes Jahr viel zum Feiern mit Familien und Freunden. Lassen Sie sich überraschen mit tollen Ideen und Inspirationen. Verschiedene Tischdekorationen, Einladungskarten, Tischkarten etc. werden mit viel Liebe zum Detail und Schritt für Schritt vermittelt. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

S22131 27,- €
04.05.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Buchbinden

Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger

Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Lederbände. Dazu gehören auch selbstgestaltete Buntpapiere bei Bedarf, das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.

Bitte eigene Buchbindewerkzeuge (Schere, Pinsel, Falzbein, Bleistift, Klebstoffbehälter usw.) mitbringen und die zu bindenden Bücher bzw. zu fertigenden Objekte. Falls nicht vorhanden, können die Werkzeuge und Materialien gegen Gebühr über den Kursleiter erworben werden. Bitte melden Sie sich mindestens 14 Tage vor Kursbeginn beim Kursleiter unter E-Mail: info@buchbinderei-hassdenteufel.de oder Tel.: 06131 – 472651 wegen des Liefertermins. Die Materialpauschale in Höhe von 20,- € und ggf. mehr, je nach eigenem Verbrauch von Pappe, Einbandmaterialien, Papieren und Spezialleimen ist an den Kursleiter zu entrichten. Der Kursleiter ist Buchbindermeister mit eigenem Gewerbebetrieb in Mainz-Drais

S22110 73,- €
1 Wochenende
Sa, 09.02.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 10.02.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

S22111 73,- €
1 Wochenende
Sa, 09.03.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 10.03.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

S22112 73,- €
1 Wochenende
Sa, 06.04.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 07.04.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

S22113 73,- €
1 Wochenende
Sa, 04.05.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 05.05.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

S22114 73,- €
1 Wochenende
Sa, 22.06.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 23.06.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

► Bilderrahmen aus alten Büchern

Wir verwandeln alte Bücher in dekorative Bilderrahmen. Step by Step werden wir dieses Projekt gemeinsam verwirklichen. Mit inspirierenden Beispielen und Tipps zur Technik werden Sie selbst etwas Neues schaffen. Und dieser Moment, wenn das Werk, das man mit eigenen Händen kreiert hat, fertig vor einem steht – der macht zufrieden. Freuen Sie sich auf Ihr eigenes Handwerk.

Bitte mitbringen: 2–3 alte Bücher (Hardcover), Bleistift, Geodreieck, Schneidelineal (min. 20 cm), Cutter, Bastelkleber flüssig, Falzbein, Fotos. Die Materialkosten von 4,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten. Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin (FH) und Ideenschmiedin.

S22120 28,- €
18.05.2019
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Christiane Gutzmann

► Upcycling: Kreatives aus Papier

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Alte Zeitungen, Werbung und Zeitschriften nicht wegwerfen, sondern die vielfältige Ressource Papier nutzen, um neue Unikate herzustellen. Die Kursleiterin bringt Anschauungsobjekte mit und Sie erfahren, wie groß das Gestaltungsspektrum ist: Sie können einen Aufbewahrungskorb flechten, besondere Geschenktüten falten, einzigartige Briefumschläge und auch Karten gestalten oder Perlen rollen.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbung, Klebestift, Schere, Bleistift, Lineal, falls vorhanden auch Cutter und Lineal, Mut und Freude am Ausprobieren

S22225 4 UStd. 18,- €
1 Abend, ab 20.03.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Margot Roth

► Filzen ist in – Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und auch bei Anfängern gibt es sehr schnell Erfolgserlebnisse! In diesem Kurs können Sie diese jahrtausende alte Technik erlernen oder auch vertiefen. Sie können unterschiedliche Wollarten und andere Fasern sowie verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen kann, ist dieser Kurs gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet: einfache Tischsets und Untersetzer, Schmuck, Stulpen, Kissenhüllen, Lampenschirme, Taschen, Schals in der Nunotechnik oder auch andere



Buchbilderrahmen © Gutzmann

Ideen können verwirklicht werden. Die Kursleiterin stellt Ihnen Wolle und Arbeitsmaterialien zur Verfügung, eigene Wolle kann aber auch mitgebracht werden. 2 alte Handtücher mitbringen. Kosten für Wolle, Fasern und Stoffe sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen. (ca. 10,- bis 25,- €) Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie und Seife 4,- €) Bitte zwei alte Handtücher mitbringen.

S22223 8 UStd. 36,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Margot Roth

► Nadelfilz-Workshop

Man braucht nur etwas ungesponnene Wolle und eine spezielle Filznadel, um Wolle zu modellieren oder um mit Wolle zu malen oder Muster auf einen textilen Untergrund zu applizieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser leicht erlernbaren Technik, die zu einem schnellen Erfolg führt und auch einfach zuhause umzusetzen ist, kennen und können sie ausprobieren. Sie können einfache Tiere, Früchte, Figuren oder auch freie Formen gestalten. Der Fantasie sind bei dieser Technik kaum Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin bringt Anschauungsobjekte, Arbeitsmaterialien und Wolle mit. Gerne kann auch eigene Wolle mitgebracht werden. Kosten für Wolle sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen (ca. 5 bis 10 €) und Pauschale für Arbeitsmaterialien (2 €).

S22224 4 UStd. 18,- €
10.04.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Margot Roth



Christiane Gutzmann © Sabrina Hoffmann

„In jedem Menschen steckt ein Stück Kreativität. Sie kommt nur auf unterschiedliche Weise zum Vorschein.“ Darin ist sich **Christiane Gutzmann** sicher. Sie ist Ideenschmiedin, Dipl.-Designerin (FH) und Materialliebhaberin. Über sinnvolles Design und Dinge, die das Leben charmant machen, freut sie sich besonders. Wenn es z.B. nach Frühling riecht oder sie beim Stöbern auf dem Flohmarkt einen Glücksfund macht. Ihre Stärke ist es, außergewöhnliche Ideen zu entwickeln. Am liebsten in den Bereichen Papeterie, Interieur und Geschenke. Mit der Designschmiede Gutzwerk bietet sie ihren Produkt- und Konzeptideen die Möglichkeit entdeckt und erstanden zu werden.



► Nähkurs für Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten ohne Näherfahrung. Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Sie nähen einfache, schöne Dinge: z. B. Kissenhüllen, Taschen und Accessoires. Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls. Eigene Nähmaschinen können aber mitgebracht werden. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik. Ort: vhs-Europaviertel

S15150 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

S15151 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Nachmittage, ab 19.01.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

► Nähkurs für Anfänger/innen II

An diesem Kurs können Interessentinnen und Interessenten teilnehmen, die bereits über erste Näherfahrungen verfügen. Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie zum Beispiel, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsaus-schnitte und Kanten sauber abschließen kann und vieles mehr. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die

Herstellung einfacher Kleidungsstücke. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik. Ort: vhs-Europaviertel

S15230 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Nachmittage, ab 16.02.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

S22230 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 14.03.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Irina Wirt

S22235 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 28.05.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

T22225 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Samstage, ab 24.08.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Irina Wirt

S22240 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 19.03.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

S22245 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 02.05.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Irina Wirt

► Nähkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider/innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben. Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik. Ort: vhs-Europaviertel

S22250 20 UStd. 91,- €
vhs Europaviertel, Haus C
5 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

S22255 16 UStd. 75,- €
vhs Europaviertel, Haus C
4 Samstage, ab 01.06.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

T22250 20 UStd. 91,- €
vhs Europaviertel, Haus C
5 Abende, ab 20.08.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

Ein Gutschein der Volkshochschule ist immer eine gute Idee!

Für Ihre Lieben, für Ihre Freunde!





Kultur und Kreativität

Künstlerisches Gestalten / Gestalten mit Ton / Steinbildhauerei

► Aus Alt mach Neu!

Nähkurs für Anfänger/innen II und Fortgeschrittene

Wollten Sie schon längst aus alten Lieblingsteilen neue Lieblingsteile machen? Oder haben Sie noch einen alten, besonders schönen Stoff, den Sie gerne weiterverwenden möchten? Aus vielen alten Textilien und Kleidungsstücken lassen sich tolle „neue“ Dinge herstellen. Egal, ob Sie eine Tasche aus einem Steppmantel nähen, ein Kinderkleid aus Omas einst teurer Baumwoll-Bettwäsche, aus Jacken wieder Jacken, die aber besser gefallen als zuvor, und... und... und... In diesem Kurs bekommen wir einen unüblichen frischen Blick auf Dinge und Kleider, die andere einfach wegwerfen, und schenken der alten Garderobe durch UPCYCLING eine neue Verwendung. Bitte mitbringen: alte und neue Stoffe, Stoffreste, alte Kleidungsstücke, das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband...).

Die Dozentin hilft Ihnen beim Ideen-Finden, beim Zuschneiden und bei der Umsetzung. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.

S22260 16 UStd. 71,- €
vhs-Europaviertel, Haus C
4 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

► GESTALTEN MIT TON – STEINBILDHAUEREI

► Keramisches Gestalten: Gefäß- und Figurenkeramik

Gestalten mit Ton im freien Aufbau: alle Techniken der Gefäßkeramik, Reliefs, Plastiken, Figurenkeramik. Einführung in alle Dekortechniken: Polieren, Engobemalerei, Glasieren, Unterglasurmalerie, Aufglasurmalerie, Wachsaußspartechniken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.

S23089 28 UStd. 128,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
10 Abende, ab 30.01.2019
Mi, 16:45 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

Samstag-Seminar

Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung von Gefäßen und/oder Figuren aus Ton im freien Aufbau. Sie können Gartenkeramik, Gebrauchskeramik und/oder dekorative Keramiken herstellen. Es soll eine Übersicht über mögliche Arbeits-



Töpfern © Barbara Steichert

und Dekorationstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Anmeldungen von Kindern sind ebenfalls möglich. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch. Lehrbuch: Figurenkeramik, Tiere modellieren u. a. (im Kurs erhältlich).

S23090 49,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
09.02.2019
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Manuela Casselmann

S23091 49,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
23.02.2019
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Manuela Casselmann

► Figürliches Gestalten in Ton: Bildhauerisches Gestalten

Schwerpunkte: Menschliche Figur und Figuraton, die Umsetzung eigener Ideen und Entwürfe. Gespür für Proportionen entwickeln, Formgefühl und bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen. Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von ca. 10,- bis 20,- € je nach Verbrauch.

S23100 24 UStd. 92,- €
8 Abende, ab 14.02.2019
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

Bitte beachten Sie auch den Keramik-Kurs für Kinder unter junge vhs, siehe S. 223

► Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Erstellen einer Steinskulptur – Material- und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt. Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

S23150 48 UStd. 149,- €
Schloss Freudenberg
12 Nachmittage, ab 26.04.2019
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

T23150 48 UStd. 149,- €
Schloss Freudenberg
12 Nachmittage, ab 23.08.2019
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

► Steinbildhauerei

Sommerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen wird nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.

Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt. Die Materialkosten für einen mittelgroßen Stein betragen ca. 20,- €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden. Während der Mittagszeit von 13:00 bis 14:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden! Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

T23140 33,33 UStd. 115,- €
Schloss Freudenberg
5 Tage, ab 15.07.2019
Mo – Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Andreas Schmitz





RÜDESHEIMER SONNTAGSKONZERTE



Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Liebe Musikfreunde, verehrte Konzertgäste,

mit zwei großartigen Konzerten sind die Rüdesheimer Sonntagskonzerte in der Boosenburg in die Saison 2018/19, der 37. der Reihe, gestartet.

Maria Sofianska und Stephan Breith entführten uns in den ersten Teil von Beethovens Gesamtwerk für Klavier und Violoncello. Die drei Variationswerke und die fünf Sonaten, für die Beethoven kein Vorbild hatte, sind gleichsam Anfang wie erster Höhepunkt der Gattung und etablieren das Violoncello als ein der Violine ebenbürtiges Soloinstrument und markieren jeweils den Übergang in eine neue Schaffensperiode. Auf den zweiten Teil freuen wir uns beim Konzert im Februar.

Das vielfach ausgezeichnete Aris Quartett kehrte auch in dieser Saison wieder in die Boosenburg zurück. Mit einem von Mendelssohns zweifellos bedeutendsten Frühwerken und dem letzten Streichquartett von Dvořák standen zwei Gattungsbeiträge voller Originalität auf dem Programm, vom Aris Quartett packend interpretiert. Dem ebenfalls in der Boosenburg gepflegten Jazz ist das Saxophon ein stilprägender Klanggeber. Erstmals entdecken wir beim Konzert im März dieses Instrument, hinreißend gespielt von Stefan Weilmünster, nun in unserer Reihe in kammermusikalischen Werken von J.S. Bach über Adolf Busch und Kurt Weill bis Erwin Schulhoff und Marc Eychenne. Der herausragende junge Pianist Christopher Miltenberger und der russisch-jüdische Violin-Virtuose Marat Dickermann komplettieren das Trio Anches et Cordes.

„Classic meets Jazz“ bei einem Sonderkonzert, das die Saison 2018/19 beschließt. Wir gedenken mit diesem Konzert Edu Jung, dem Musikfreund, großzügigen Förderer unserer Konzertsreihe und ehemaligen Vereinsvorsitzenden, aus Anlass seines 1. Todestages. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch ein Abonnement, Ihre Mitgliedschaft im Förderkreis oder/und als Sponsor eines besonderen Konzerts, damit wir auch in Zukunft Konzerte in Rüdesheim am Rhein erleben und der Jugend die Türe in eine musikalische Welt der Wunder öffnen können. Wieder werden wir nicht nur unsere Sonntagskonzerte veranstalten, sondern auch die so wichtige Aufgabe der Schulkonzerte in Rüdesheim am Rhein weiterführen – dem Rotary Club Wiesbaden-Rheingau sei Dank!

Alle Konzerte finden in der Boosenburg statt und zwar den dortigen Gegebenheiten entsprechend bei freier Platzwahl.

Herzlich willkommen bei unseren Konzerten.

Ihre

Volker Mosler
Bürgermeister

Stephan Breith
Künstlerische Leitung

Bernhard Jung
Förderkreis
Rüdesheim-Konzerte e.V.

Holger Lamm
vhs-Leiter

PROGRAMM FRÜHJAHR 2019

17. Februar 2019 11 Uhr

Schloss Boosenburg

Ludwig van Beethoven: Das Gesamtwerk für Klavier und Violoncello II
Sonate g-moll op. 5,2 (1796)
Variationen über „Ein Mädchen oder Weibchen“ op. 66 (1796)
Sonate A-Dur op. 69 (Erste Fassung des 1. Satzes - 1807)
Sonate C-Dur op. 102,1 (1815)
Sonate A-Dur op. 69 (1807/08)

Maria Sofianska, Klavier und Stephan Breith, Violoncello
Schulkonzert 18. Februar 2019 11.30 Uhr

17. März 2019 11 Uhr

Schloss Boosenburg

Trio Anches et Cordes
J.S. Bach/Carlos Michans, Improvisation über „Ich ruf zu dir, Herr Jesu Christ“ BWV 639 für Violine, Altsaxophon und Klavier
Adolf Busch, Suite für Violine und Saxophon
Kurt Weill/Stefan Frenkel, Sieben Stücke aus der „Dreigroschenoper“ für Violine und Klavier (1928)
Darius Milhaud, Suite für Violine, Saxophon und Klavier op. 157b (1936)
Erwin Schulhoff, Hot-Sonate für Altsaxophon und Klavier (1930)
Marc Eychenne, Cantilene et Danse pour Piano, Violon et Saxophone Alto (1961)

Marat Dickermann, Violine, Stefan Weilmünster, Saxophon, Christopher Miltenberger, Klavier
Schulkonzert 18. März 2019 11.30 Uhr

12. Mai 2019 11 Uhr

Schloss Boosenburg

Edu Jung gedenkend: „Classic meets Jazz“
Werke von Jean Barrière, Gioachino Rossini, Siegfried Köhler und Knut Guettler und Jazz

Kai und Dieter von Goetze, Stephan Breith und das Boosenburg Swingtett

Das Konzert findet außerhalb des Abonnements statt.
Der Eintritt ist frei.

AUSBLICK HERBST 2019

6. Oktober 2019 11 Uhr

Schloss Boosenburg

Trio d'Isoire
mit Streichtrios von Gideon Klein, Bernd Alois Zimmermann und Wolfgang Amadeus Mozart

17. November 2019 11 Uhr

Schloss Boosenburg

Trio Chagall
mit Klaviertrios von Dimitri Schostakowitch und Mieczyslaw Weinberg

Das Abonnement für 4 Konzerte und Einzelkarten können vorbestellt werden bei der **vhs** Rheingau-Taunus e.V., Erich-Kästner-Straße 5 65232 Taunusstein, Telefon 06128 / 9277 - 44, Fax - 75, konzerte@vhs-rtk.de.

Abonnement € 70 Einzelkarte € 20



► MUSIK IN THEORIE UND PRAXIS

MIT DEM HERZEN HÖREN

Einführung in die Meisterwerke großer Komponisten

Sitzen Sie auch manchmal in einem Konzert und haben das Gefühl, dass sich Ihnen die Besonderheit und Schönheit des Werks nicht vollständig erschließt? Dr. Thomas J. Frank, Kantor der Marktkirche Wiesbaden und Musikwissenschaftler und Clemens Bosselmann, Leiter der Schiersteiner Kantorei und Musiktheoretiker sind nicht nur Kenner der großen Werke der Chorliteratur, sondern auch begeisterte Geschichtenerzähler, die ihre Leidenschaft für die Musik gerne an Neugierige weitergeben. Entdecken Sie das Zusammenspiel von Text, Musik und Botschaft und erfahren Sie mehr über die Geschichte(n) hinter der Musik.

In jedem Semester stehen an zwei Seminarabenden jeweils ein großes Chorwerk im Mittelpunkt. Sie können dann das Werk mit „neuen“ Ohren und offenem Herzen im Live-Konzert in der Marktkirche Wiesbaden und in der Basilika im Kloster Eberbach erleben.



ClemensBosselmann © Karsten Adebahr

Clemens Bosselmann studierte Kirchenmusik in Freiburg. Zusätzlich erhielt er Abschlüsse in Dirigieren und Musiktheorie. Sein Studium wurde von der Studienstiftung des Deutschen Volkes gefördert. Auch wurde ihm 2007 das Rudolf-Mauersberger-Stipendium verliehen.

Nachdem er noch während seiner Studienzeit den renommierten Deutsch-Französischen Chor Freiburg leitete, mit dem er erstmals große Oratorien aufführte, nahm er eine Stelle als Kreiskantor an der Michaeliskirche in Zeitz an. Schwerpunkte seiner dortigen Arbeit lagen vor allem auf Chor- und Kinderchorarbeit sowie auf Improvisationskonzerten aller Art. Seit dem 1. Januar 2018 ist er als Nachfolger von Prof. Martin Lutz der Leiter der namhaften „Schiersteiner Kantorei“, Kantor der Christophorusgemeinde Wiesbaden-Schierstein und Propsteikantor für die Propstei Rhein-Main West.



© Thomas Frank

Der Referent Thomas J. Frank studierte in Würzburg Orchesterdirigieren und Ev. Kirchenmusik mit den Abschlüssen Diplom-Kapellmeister und Diplom-A-Kirchenmusiker. Darüber hinaus erhielt er das Solisten-Diplom in Orchesterleitung und legte die Prüfung zum Staatlich geprüften Musiklehrer ab. Schließlich studierte er in Mainz Musikwissenschaft und wurde zum Doktor der Philosophie promoviert. Von 2004 bis 2010 versah er das Amt des Kurhausorganisten der Landeshauptstadt Wiesbaden. Frank gab zahlreiche Konzerte in Europa, Asien, Australien und in den USA. Er hat verschiedene Orgel-CDs eingespielt und bei Rundfunk und Fernsehproduktionen mitgewirkt.

Seit 1995 leitet Frank den Chor der Marktkirchengemeinde Wiesbaden.

2010 wurde in das Amt des Marktkirchenkantors berufen.



Johann Sebastian Bach © Marktkirche

► Johannes-Passion von Johann Sebastian Bach

Begleit-Seminar zum Konzert am 13. April 2019, 19.00 Uhr in der Marktkirche Wiesbaden

Die Johannes-Passion ist eine der meistgespielten Passionen. Wovon geht die Faszination dieses Werkes aus? Ist es das opernhafte der Musik oder die Innigkeit, mit der Arien zu gesungenen Gebeten werden? Dr. Thomas J. Frank, Kantor der Marktkirche Wiesbaden und Musikwissenschaftler ist nicht nur ein Kenner der großen Werke der Chorliteratur, er ist auch ein mitreißender Geschichtenerzähler. Seine Begeisterung für die Musik gibt er gerne an Neugierige weiter, die das Zusammenspiel von Text, Musik und Botschaft entdecken und die Geschichte(n) hinter der Musik erfahren möchten. An zwei Abenden bringt er Ihnen die Johannes-Passion mit zahlreichen Klangbeispielen näher. Am dritten Abend erleben Sie das Werk mit „neuen“ Ohren und offenem Herzen live in der Marktkirche Wiesbaden.

In der Seminargebühr ist eine Konzertkarte der mittleren Kategorie enthalten zum Konzertabend am 13. April 2019, 19.00 Uhr in der Marktkirche Wiesbaden

Mit der Kammerphilharmonie Rhein-Main, dem Chor der Marktkirche Wiesbaden, Gloria Rehm (Sopran), Diana Schmid (Alt), Christian Rathgeber (Tenor), Thomas Gropper (Bartiton), Thomas Frank (Leitung).

Für den Seminarabend ist eine Anmeldung erforderlich.

S24005

03.04.2019

Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

16,- €



► Messe in C-Dur und Sinfonie Nr. 1 in C-Dur von Ludwig van Beethoven

Begleit-Seminar zum Konzert am 02.06.2019 in der Basilika im Kloster Eberbach – von Clemens Bosselmann, Leiter der Schiersteiner Kantorei

Das Seminar widmet sich zwei „Erstlingswerken“ des großen Komponisten. Mit der C-Dur-Messe legte Beethoven die Grundlage für seine berühmte Missa Solemnis, mit der 1. Sinfonie wies er den Weg auf seine großen und bekannten Sinfonien. Clemens Bosselmann, der Leiter der Schiersteiner Kantorei und studierter Musiktheoretiker, wird anhand von zahlreichen Klangbeispielen aufzeigen, worin sich die beiden alleine schon durch ihre Besetzung unterschiedlichen Werke ähneln, wo Beethovens „klangliche Signatur“, die man aus den späteren und vielleicht bekannteren Werken kennt, bereits hervortritt und welche Bezüge es in der Messe zwischen Text und Musik gibt.

Mit dem bereicherten Wissen nach dem Seminar lässt sich das Konzert im Kloster Eberbach ganz anders wahrnehmen. Neben dem „Mit-dem-Herzen-Hören“ in der Messe können die Seminarteilnehmer – da auch ein wenig der Aufbau und die Konzeption der Sinfonien Beethovens behandelt werden soll – leichter den strukturellen Aufbau der 1. Sinfonie verfolgen: Man hat also Gelegenheit auch „Mit dem Kopf zu hören“.

In der Seminargebühr ist eine Konzertkarte der mittleren Kategorie enthalten.

Für den Seminarabend ist eine Anmeldung erforderlich.

S24008

16,– €

Mo, 27.05.2019
19:00 – 21:00 Uhr

► Richard Wagners Jahr in Biebrich

Vortrag von Eva-Maria Götz-Laufenberg

Von Februar bis November 1862 lebte Richard Wagner alleine in Biebrich und arbeitete an den Meistersingern von Nürnberg. In seinen umfangreichen Briefen aus diesem Jahr zeigt er sich als Künstler, der um ein selbstbestimmtes, freies Leben ringt und als einen Mann in der Mitte des Lebens, der nach gescheiterter Ehe neue Orientierung sucht und findet. Vieles schien ihm denkbar in dieser Zeit, auch ein dauerhaftes Leben im Rheingau und sogar ein Festspielhaus in Wiesbaden. Auch wenn nicht alles gelang – es war ein Jahr voller Liebe, Leidenschaft und Kreativität. Aus Wagners Briefen und Selbstzeugnissen sowie aus den Berichten seiner Gefährten in dieser Zeit hat die Journalistin Eva-Maria Götz einen unterhaltsamen Abend zusammengestellt. Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme-karte ermöglicht die Nutzung des KombiTickets. Restplätze an der Abendkasse.

S24002

12,– €

27.03.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

► Musik macht Spaß: Mit Freude auf der „Bühne“ – Körper, Geist und Seele im Einklang

Workshop für Vortragende, (Hobby-)Musiker, Sprecher und Lehrer

Das nächste Konzert / die nächste Präsentation naht! Der Puls steigt, die Handflächen fangen an zu schwitzen und man möchte nur noch wegrennen. Was zuhause so gut lief, ist auf einmal wie weggeblasen, ein Blackout folgt dem nächsten... Wie kann ich diese Energie sinnvoll und positiv nutzen? Mit verschiedenen Übungen zeigen wir Möglichkeiten auf den Auftritt genuss- und kraftvoll zu erleben.

Wer möchte, kann sein Instrument mitbringen! Britta Roscher, Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin, Astrid Ziemann, Dipl.-Ing., KinCoaching für Kinder, Musiker und andere Sportler, Kinsporth®-Trainer und Ausbilder

S24010

43,– €

09.03.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Britta Roscher, Astrid Zimmermann



► Musik macht Spaß: Das Üben üben

Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ein Lehrgang für alle, die ein Instrument lernen. Auch für Eltern, die ihr Kind beim häuslichen Üben unterstützen möchten: ... ich hab's doch zweimal durchgespielt! ... ich hab keine Lust zu üben! ... huch, ist die Woche schon wieder rum? ... die Stelle ist so schwer! ... zuhause habe ich's noch gekonnt...

Wir kennen diese Sätze. Alle, die ein Instrument lernen, haben mit dem Thema Üben zu tun. Nur durch regelmäßiges Training kommen wir weiter und unsere musikalischen Fähigkeiten können sich entwickeln. Da ist es in der Musik nicht anders als im Sport oder bei anderen Fertigkeiten. Damit das Üben keine leidige Pflicht sondern eine effektive und freudige Angelegenheit wird, gibt es ein paar Regeln zu beachten.

S24020

23,– €

23.02.2019
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Britta Roscher, Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin

► Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek

Besuchen Sie unsere Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek. In ca. 1,5 Stunden führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten. Sie erhalten Einblick in unseren Bestand sowie Recherche-Tipps in unserem Katalog, dem OPAC. E-Pianos zum Ausprobieren, Klang erleben im Sonic chair, unsere Selbst-Verbuchung, Infos zur Onleihe – entdecken Sie die Welt der Medien. Wir freuen uns auf Sie! Eintritt frei. Anmeldung bei der vhs erbeten. Treffpunkt ist im Eingangsbereich der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstr. 6–10

S24031

Eintritt frei

14.02.2019
Do, 16:30 – 18:00 Uhr

S24032

Eintritt frei

11.04.2019
Do, 16:30 – 18:00 Uhr

► Let's sing together

Lassen Sie uns gemeinsam singen! Kanons, Kunstlieder, Schlager, Spirituals – einstimmig, mehrstimmig, – je nach Möglichkeiten. Dabei erfahren Sie, wie „Stimme“ funktioniert – Atmung als Voraussetzung für sprechen und singen! Mit viel Spaß erleben Sie Ihre Stimme im Chor mit anderen. Voraussetzung: Freude am Singen.

S24110

26,67 UStd.

95,– €

10 Abende, ab 28.02.2019
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Nägler



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

► Die freie Stimme – (m)ein eigener Klang

Stimmbildung und
Sprecherziehung für Anfänger
und Fortgeschrittene

Singen ist die unmittelbarste Form des Musizierens. Wer singt gibt automatisch Einiges über den eigenen Charakter und die gefühlten Emotionen preis. Wie aber finde ich (m)einen gesunden Stimmklang, wie kann ich frei und unverkrampft singen und sprechen? Dozentin Monika Schmid berät in stimmbildnerischen Fragen und veranschaulicht die erforderlichen Grundlagen wie Atemführung, sängerische Körperhaltung und das Training der einzelnen Stimmbandfunktionen. Neben der individuellen und chorischen Stimmbildung werden im Laufe des Kurses Solo- und Chorstücke gemeinsam erarbeitet. Das Repertoire reicht von Volksliedern und Schlägern über Musical bis hin zu einfacher klassischer Literatur. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die schon immer mal ihre eigene Stimme ausprobieren wollten als auch an Chorsänger, die sich für individuelle Förderung ihrer Stimme interessieren. Teilnehmer, deren Sprechstimme berufsbedingt stark gefordert ist, erhalten durch das Singen neue Impulse, wie sie das Sprechen schonender und gesünder gestalten können. Wünsche und Anregungen bezüglich der Repertoireauswahl können gerne vorab via Mail (monika-schmid-gesang@gmx.de) an die Dozentin gerichtet werden oder im Kurs besprochen werden.

Kein Unterricht am 04.03.2019 (Rosenmontag)

S24112 18,67 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 19:20 – 21:00 Uhr
Monika Schmid

► Die freie Stimme im gemeinsamen Klang

Fortsetzung des Kurses „Die freie
Stimme – (m)ein eigener Klang“

Im Folgekurs werden die erlernten Grundlagen des gesunden Singens wie reflektorische Zwerchfell-Flankenatmung, sängerische Körperhaltung, Artikulation und die Möglichkeiten der stimmlich-musikalischen Gestaltung wiederholt und vertieft. Ergänzt wird das Kursprogramm mit dem Erlernen und Singen einfacher 2-3-stimmiger Lieder und Chorsätze. Ziel ist hierbei, das individuelle Timbre der Stimme auch beim gemeinsamen Singen mit anderen zu erhalten, und dennoch einen ausgewogenen Gesamtklang zu erzielen.

Die Dozentin Monika Schmid, Sängerin und Diplom-Gesangspädagogin, leitet die Teilnehmer mit Hilfe von chorischer Stimmbildung an und gibt in zusätzlichen Einzelstimmübungseinheiten individuelle Tipps und Anregungen für den Umgang mit der eigenen Stimme. Geeignet für Teilnehmer des Anfängerkurses „Klänge und

Farbe der Stimme“ sowie sängerisch erfahrene Quereinsteiger.

S24114 16 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Monika Schmid

► Entspannt sprechen – frei singen

Tagesworkshop zur Schulung der
Sprech- und Singstimme

Sie möchten lernen, mit Ihrer Stimme gesund umzugehen und sie klug einzusetzen – singen vielleicht schon lange Zeit in einem Chor oder haben einen Beruf, der die Stimme stark beansprucht? Kennen Sie das Gefühl, sich „festzusingen“, oder nach Vorträgen und Präsentationen Ermüdungserscheinungen wie Heiserkeit oder einen übermäßigen Räusperzwang zu verspüren? Im Tagesworkshop geben die Dozentinnen Theresia Feldmann, akademische Sprechtherapeutin und Monika Schmid, Diplom Gesangspädagogin, Anregungen für die richtige und nachhaltig gesunde Stimmgebung beim Sprechen und Singen. Nach einer Einführung zur phonetischen Atmung und Atemphasierung, sowie zur Anatomie und Physiologie der Stimme und Tipps zur Stimmpflege, gliedert sich die Gruppe in zwei Arbeitskreise, die von den Dozentinnen abwechselnd einzeln betreut werden. In der Arbeitsphase „entspannt sprechen“ werden Logopädische Übungen vorgestellt und gemeinsam Sprechtexte erarbeitet. Die Arbeitsphase „frei singen“ konzentriert sich auf die Singstimme, speziell auf individuell auftretende Verspannungen sowie stimmliche Blockaden, und gibt Hilfestellung im Rahmen kleiner Stimmbildungseinheiten. Anschließend wird pro Arbeitskreis ein gemeinsames Lied einstudiert. Zum Abschluss des Seminars werden die Ergebnisse der Gruppen im Plenum präsentiert und die Dozentinnen stehen für eine Fragerunde zur Verfügung.

S24113 8 UStd. 95,- €
18.05.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Monika Schmid, Theresia Feldmann

► Stimmbildung und Singen

Wochenendseminar für
Einsteiger

Dieser Kurs ist gedacht für alle, die gerne singen, zu Hause oder im Chor und mehr über das „Wie“ erfahren möchten. Wir trainieren anhand von Atem-, Sprech- und Gesangsübungen die entsprechenden körperlichen Funktionen beim Singen. Anschließend setzen wir das Geübte beim Singen von einfachen Kanons und leichter Sololiteratur um. Begrenzte Teilnehmerzahl.

S24139 67,- €
04.05.2019, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Raphaela Nägler

► Just sing

Es ist inzwischen hinlänglich bekannt, dass Singen gut für das geistige und körperliche Wohlbefinden ist. Dass jeder Mensch, der sprechen kann auch zu singen vermag, wird hingegen häufig bezweifelt. Wir wollen in lockerer Runde einfach singen, ohne Anspruch auf Perfektion, aber mit ganz viel Spaß an der Sache. Besonderes Augenmerk soll auf klassische Volkslieder gelegt werden, aber auch auf neuere Lieder und Kanons. Darüber hinaus bekommen Sie ein paar spannende Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Stilrichtungen der einfachen Vokalmusik. Eine kleine Einführung in die Beschaffenheit unseres Instrumentes „Stimme“ rundet das Programm ab.

Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

S24145 27,- €
16.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

► Chorwochenende für Experimentierfreudige!

Alleine singen macht glücklich, gemeinsam singen macht selig.

Dies auch noch mehrstimmig umzusetzen wird für ein Wochenende unser Ziel sein. Als Individuum Teil eines Chorklanges zu werden ist eine sehr beglückende Erfahrung. Manchmal traut man sich aber noch nicht in einen „echten“ Chor oder ist mit einem kontinuierlichen wöchentlichen Termin zeitlich überfordert. Wir wollen deshalb an diesem Wochenende erste Erfahrungen mit einfachen zwei- bis dreistimmigen Sätzen sammeln und als Gruppe unseren Klang finden. Stimmbildung wird ebenfalls Inhalt des Wochenendes sein. Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger gleichermaßen wie an Menschen, die Chorerfahrung mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich; eine Melodie sollte man aber nachsingen können. Das Notenmaterial ist im Kurspreis inbegriffen. Ein Lunchpaket und Getränk für den Samstag sollten mitgebracht werden, damit wir gemeinsam essen können. Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

S24146 67,- €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 15.06.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



EIN DUO EROBERT DEN TAUNUS SEIT 3 JAHREN

Seit drei Jahren ist das Duo mit Erfolg „on the road“:

Taunusnachrichten, 13. Nov. 2016: Chansons und Charisma mit Emilia Blumenberg

Vor allem Blumenbergs Schauspiel reißt mit, sie bewegt sich unsicher wie ein kleines Mädchen und dann wieder ist sie die Grande Dame. Es fällt auf, welch charismatische und wohltonende Sprechstimme Emilia Blumenberg hat, da schlägt ihre Theaterausbildung durch und man könnte ihr stundenlang zuhören. (...)

Danach geht es schwungvoll weiter mit „Milord“, dem erfolgreichsten Lied der Piaf. Die Sängerin ist jetzt nur „une ombre dans la rue“, ein unbeachtetes Straßenmädchen. Blumenberg geht emotional ganz aus sich heraus und zeigt, dass sie auch tanzen kann. „Mon manège à moi“ handelt von einer glücklichen Liebe muss es ja auch mal geben. „Er“ verdreht „ihr“ den Kopf, wie ein Karussell eben! das Publikum amüsiert sich köstlich.



Bühnen- und Filmschauspielerin **Emilia Blumenberg** war u.a. an den Hamburger Kammerspielen und am Aalto-Theater der Philharmonie Essen engagiert und spielte in Fernsehserien wie „Soko Wismar“, „Der Fahnder“, „Der Kriminalist“ und zahlreichen weiteren Produktionen mit. Neben ihrer Dozententätigkeit tritt sie seit vielen Jahren erfolgreich mit eigenen Bühnenprogrammen auf.

Nils Mille, ausgezeichnete Diplom-Musiker und Instrumentalpädagoge, unterrichtete am Vienna-Konservatorium Wien, spielte in verschiedenen Orchester- und Band-Formationen und ist nach einer zweijährigen Gastprofessur am Edward Said National Conservatory of Music in Palästina heute in Marburg als Pianist, Komponist und Klavierpädagoge aktiv.



► Französische Chansons

Parlez-moi d'amour

„Car l'art n'est qu'amour“, schrieb 1928 die große Chansonsängerin Yvette Gilbert, „denn die Kunst ist nichts als Liebe“. Schauspielerin und Sängerin Emilia Blumenberg singt ihre Lieblingschansons. Sie singt sie mit Hingabe und präsentiert sie mit Humor. Die kleinen „Notizen am Rande“ ermöglichen es dem Zuschauer auch ohne Französischkenntnisse Inhalt und Stimmung der Lieder zu verstehen. Zudem geben originelle Zitate aus Kunst und Musik einen Einblick „ins Milieu“.

Das Programm reicht vom tragikomischen Zungenbrecher „Ta Katie t'a quitté“ von Boby Lapointe über Francoise Hardys blind verliebtes „Oh, oh, chérie“ bis zu Juliette Grécos fragilen „Trois petites notes“. Und endet – wie könnte es anders sein – mit Piaf's Lebensmotto: „Non, je ne regrette rien“.

Wie immer versucht die schauspielernde Chanteuse über ihre eigene Person den Liedern Charakter und Farbe zu verleihen, wodurch neue Ausdrucksmöglichkeiten entstehen. Sie wird dabei einfühlsam und ausdrucksstark von ihrem Duo – Partner Nils Mille, dem „l'homme au piano“, unterstützt. Die beiden begeistern unter ihren Zuschauern auch diejenigen, die Édith Piaf live erlebten.

Gebühr inklusive Wein und Knabbereien.
(nicht ermäßigbar)

S24023

19,- €

05.04.2019

Fr, 18:30 – 21:00 Uhr

Emilia Blumenberg, staatlich geprüfte Schauspielerin, Nils Mille, Pianist und Dipl.-Musiker

► Walk and sing

Können Sie sich noch an die Schulausflüge Ihrer Kindheit erinnern? Lange Busfahrten oder Spaziergänge durch Wald und Wiesen wurden durch Gesänge mit einem kleinen roten Büchlein zum kurzweiligen Erlebnis. Das kleine rote Büchlein hieß Mundorgel und Lieder wie „In einer Harung jung und schlank“ oder „My Bonnie is over the Ocean“ wurden laut in die freie Natur geschmettert.

Wir wollen diese Tradition wieder aufleben lassen und mit fröhlichen Liedern wandern. Die Wanderung soll ca. 8 bis 10 Kilometer lang sein. Stefanie Tettenborn wird die Lieder anstimmen und die Wanderung führen. Gute Laune und eine Brotzeit sind selbst zu organisieren. Für ein Gläschen guten Riesling wird gesorgt sein. Die Mundorgel kann downgeloaded, als App geladen oder in den verschiedensten Ausführungen im Buchhandeln erworben werden.

Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

S24147

27,- €

11.05.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Stefanie Tettenborn

► Stimme und Biographie

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon etwas singen können und gemeinsam mit einer Pianistin und einer Gesangslehrerin Stücke erarbeiten wollten. Thematisch wollen wir uns mit unserer Biographie auseinander setzen, in dem wir zwei bis drei Lieblingslieder aus verschiedenen Phasen unseres Lebens erarbeiten. Den ersten Abend wollen wir nutzen, um uns kennenzulernen und die Lieder auszuwählen, die wir singen wollen. Ein umfangreiches Notenmaterial ist vorhanden und es gibt auch Unterstützung,

wenn die Lieder zur eigenen Biographie noch „entdeckt“ werden müssen. An zwei weiteren Abenden erarbeiten wir die abgesprochenen Lieder gemeinsam, um sie schließlich am vierten Abend in privater Runde vorzutragen. Die Kursleiterin Stefanie Tettenborn ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

S24148

27,- €

4 Abende, ab 11.03.2019

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Stefanie Tettenborn, Natalia Ickert

► Singen befreit die Seele und macht glücklich!

Chanson, Musical, Swing/Jazz

Gemeinsam werden wir bei beschwingter Musik vieles ausprobieren, aber nicht müssen. Mit ein wenig körperlicher Betätigung, über einige Atem- und Singübungen, bis hin zu



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

verschiedenen Songs aus unterschiedlichen Musikstilrichtungen vom Chanson übers Musical bis hin zum Swing/Jazz.

Haben Sie Freude am Musizieren, am Testen bzw. Neues erlernen bezüglich Ihrer Atmung und Stimmtechnik und lassen Sie sich auf ein paar unbeschwerte musikalische Stunden ein, aus denen Sie sicherlich voller Elan und Beschwingtheit wieder nach Hause gehen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit, so dass wir nicht nur unsere Stimmbänder, sondern auch unseren Körper in Schwung bringen können. www.annette-kuhn.de

S24151

51,- €

06.04.2019

Sa, 10:00 – 16:00 Uhr

Annette Kuhn-Greiner

Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar

findet montags, dienstags oder freitags an 7 Einzelterminen (Nachmittagen bzw. Abenden) und für alle Kurse gemeinsam am

**Samstag, den 25.05.2019
von 14:00 – ca. 19:00 Uhr statt.**

► Gitarre 1

Gitarre für absolute Anfänger. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir beginnen unseren Kurs jetzt schon am Samstag, dem 06.04.2019 mit einer Doppelstunde von 10:00–13:00 Uhr, um in die Geheimnisse der Notenschrift und des Notenlernens einzutauchen. Mit praktischen Beispielen wird die gitarrentypische Schreibweise im Violinschlüssel erklärt, die so genannten Notelocations. Für den Anfang spielen wir mit Gitarren, die mit Nylonsaiten bezogen sind (klassisches Modell).



Keine Western- bzw. Stahlsaitengitarren mitbringen. Im weiteren Verlauf spielen wir leichte Melodien, erste Akkorde, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues.

Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich, täglich mind. 30 Minuten zu üben! Begrenzte Teilnehmerzahl. Das Mindestalter ist 16 Jahre.

1. Kursstunde am Sa., 06.04., 10:00 – 13:00 Uhr! Danach geht es dienstags weiter ab 19:00 Uhr. Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Notenpapier, Gitarre, -stütze oder Buch: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“ Rolf Tönnes Schott ED 9475 ISMN-001-13209-1, DVD

S24301

20 UStd.

125,- €

7 Abende, ab 06.04.2019

Sa, 06.04., 10:00 – 13:00 Uhr

danach Sa + Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Zoltan Magyar

► Gitarre 2

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir lernen neue Anschlagstechniken (Wechselschlag), spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickingstile und Pop-Songs. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 1, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475.

S24302

20 UStd.

125,- €

7 Abende, ab 26.03.2019

Di, 17:30 – 19:00 Uhr

Zoltan Magyar

► Gitarre 3

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten der vorherigen Kurse. Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs und Solostücke.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 1, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475.

S24303

20 UStd.

125,- €

7 Nachmittage, ab 29.03.2019

Fr, 15:30 – 17:00 Uhr

Zoltan Magyar

► Gitarre – Fortgeschrittene 1

Pop – Songs, Klassik, Akkorderweiterungen, verschiedene Stile, Gitarrentechnik für Fortgeschrittene. Ab Lektion 6, Band 2: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“.

Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten, Tel. (0611) 30 97 68.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 2, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0

S24320

20 UStd.

125,- €

7 Abende, ab 29.03.2019

Fr, 17:00 – 18:30 Uhr

Zoltan Magyar

► Gitarre – Fortgeschrittene 2

Voraussetzung sind gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten, Tel.: (0611) 30 97 68.

S24322

20 UStd.

125,- €

8 Abende, ab 25.03.2019

Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

Zoltan Magyar

Ukulele

Im 21. Jahrhundert erlebt die Ukulele weltweit ein echtes Revival. Ihre Ursprünge liegen in Hawaii und Portugal. Portugiesische Reisende hatten sie aus Hawaii in den 1890er Jahren nach Europa mitgebracht. So erfreute sich die Ukulele bald großer Beliebtheit, da man sich gut und schnell mit dem Instrument begleiten kann.

► Ukulele 1

Workshop für Anfänger

Willkommen im Einsteiger-Workshop Ukulele für Anfänger ohne Vorkenntnisse!

Sie lernen in nur 7 Schritten 10 Einsteigersongs, Akkorde und einfache rhythmische Anschlagstechniken und erhalten weitere Übungstipps. Instrument (C-Stimmung) und Schreibmaterial bitte mitbringen.

S24324

44,- €

23.03.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Zoltan Magyar

► Ukulele 2

Einsteiger mit Gitarrenvorkenntnissen

Wir beschäftigen uns mit Fingerpicking, Anschlagstechniken, Melodiespiel, Barrégriffen und spielen populäre Songs.

Instrument (C-Stimmung) und Schreibmaterial bitte mitbringen.

S24325

44,- €

18.05.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Zoltan Magyar



Für seine Kurse in „Drums und Percussion“ hat der aus Rio de Janeiro, Brasilien, stammende Kursleiter Cid de Freitas an der Universität in Rio Musikpädagogik studiert. Dort leitete er auch verschiedene Kurse und Seminare. 1974 kam er nach Paris, wo er am Musik-Konservatorium „Conservatoire XXème Arrondissement und an der Hochschule für Schlagzeug „Ecole de Batterie chez Selmer“ beim Meister studierte. 1988 kam er nach Deutschland. Neben seiner Konzerttätigkeit unterrichtet er Schlagzeug und Percussion in Frankfurt und Wiesbaden, wo er an der vhs Wiesbaden Workshops für Trommeln gibt.

► Trommeln

für Anfänger

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, der Karibik oder Brasilien gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt.

In dem Kurs werden wir traditionelle Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe, Congas, Bongos, Basstrommel und Kleinpercussion geübt und vertieft und Arrangements erarbeitet. Mit Hilfe der vorhandenen Instrumente können rhythmisch-motorische Abläufe eingeübt werden, die einmal Koordinationsprobleme lösen helfen, den Aggressionsabbau fördern und gleichzeitig den Zugang zur Musik erleichtern. Vor dem Kauf eines neuen Instruments bitte unbedingt beraten lassen bzw. über cfreitas_drums@gmx.de anfragen.

S24326 20 UStd. 80,– €
10 Abende, ab 06.03.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Cid de Freitas

► Trommeln

mit Vorkenntnissen

S24327 20 UStd. 85,– €
10 Abende, ab 06.03.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Cid de Freitas

► Latin-, Afro- & Brasil-Beat

Trommel-Workshop für
Einsteiger/innen und Geübte

Dichte Trommelrhythmen überschneiden sich und spielen miteinander, der Pulsschlag der Basstrommeln bildet das Fundament – jeder Rhythmus packt einen auf andere Weise – SAM-BA! Wir wollen uns in diesem Workshop zu einer rhythmischen Entdeckungsreise aufmachen, um die Lebensfreude der Afro-Samba-Rhythmen aus Brasilien kennen zu lernen. Anfänger/innen werden einfache Rhythmen mit Congas, Bongos, Timbas, Tamborins, Ganzás, Agogos ... im Ensemble näher gebracht. Geübte Trommler/innen können außerdem komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen.

Basstrommeln, Kleinpercussion und Lachen werden uns begleiten und vor allen Dingen: Wir werden Spaß beim gemeinsamen Grooven in der Gruppe haben!

Vor dem Kauf eines neuen Instruments bitte unbedingt beraten lassen (es können auch verschiedene Instrumente ausprobiert werden): cfreitas_drums@gmx.de oder 069/37108710
Bitte eigene Instrumente mitbringen.

S24330 35,– €
16.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Cid de Freitas

► Querflöte für Erwachsene

Workshop für Anfänger mit und
ohne Vorkenntnisse

Dieser Einsteigerkurs eignet sich für alle, die das Instrument „Querflöte“ kennen lernen und erste Erfahrungen damit sammeln wollen. Unter Gleichgesinnten macht es Spaß, dieses Neuland zu erkunden und wir werden bald leichte Stücke zum Klingen bringen. Auch Wiedereinsteiger, die das in der Vergangenheit erlernte Können wieder auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wenn vorhanden, bitte eigenes Instrument mitbringen. Vor Neukauf bitte in der 1. Sitzung beraten lassen. Beratung und Anfragen bei der Kursleiterin per Mail vor Kursbeginn möglich. Musikatelier Klangwerk, Jahnstr. 8, Wiesbaden

S24410 6,67 UStd. 59,– €
5 Samstage, ab 19.01.2019
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Britta Roscher, Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin

T24410 6,67 UStd. 59,– €
5 Samstage, ab 10.08.2019
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Britta Roscher, Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin

► FOTOGRAFIE UND VIDEO

► Fotografie – Gestaltung und Technik I

Wochenendkurs

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel ist, nur noch gute Bilder zu machen und das möglichst einfach und zuverlässig. Gestalterisch und technisch. Und das ist möglich!

Wir fangen bei null an, langsam, aber gründlich. Es gibt aber auch viele Tipps für Fortgeschrittene. Deshalb können auch erfahrene Hobbyfotografen noch sehr viel lernen. Der Kurs gilt für analoge und digitale Fotografie gemeinsam. Viele Bildbeispiele erläutern gestalterische Themen wie z. B. Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motivwahl.

Technisch funktionieren alle Kameras nach dem gleichen, eigentlich ganz einfachen Prinzip. Dieses lernen wir gründlich kennen. Selbst ein Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse weiß nach diesem Kurs, was er theoretisch tun muss, um tolle Fotos zu machen. Und zwar kontrolliert und nicht als Zufallstreffer. Objektive, Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Die Freude an der Fotografie wird steigen, weil die Bilder technisch und gestalterisch viel besser werden. Bei Bedarf werden Tipps zum Kameraauf gegeben.

Um das Gelernte gründlich zu üben und mit der eigenen Kamera auf einem viel höheren Niveau Erfolgsergebnisse zu sammeln, empfiehlt sich nach diesem Kurs der praktische Anschlusskurs Foto 2 mit drei Exkursionen und Bildbesprechungen.

S25025 93,– €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 19.01.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 20.01.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

S25026 93,– €
1 Wochenende
Fr, 08.02.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 09.02.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 10.02.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

S25027 93,– €
1 Wochenende
Fr, 01.03.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 02.03.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 03.03.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg



Kultur und Kreativität

Fotografie und Video

S25028

1 Wochenende

Fr, 22.03.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 23.03.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 24.03.2019, 11:00 – 18:00 Uhr

Axel Himburg

93,- €

► Schwarz-weiß- Foto-Exkursion nach Darmstadt und Köln

mit Fotoausstellung

An diesem Wochenende sind wir zweimal fotografisch unterwegs: Samstag geht es nach Darmstadt, am Sonntag dann nach Köln. Ähnlich wie bei den Exkursionen in den Kursen Fotografie II wird in Gruppen praktisch geübt, Motive zu entdecken und fotografisch umzusetzen. Der Kurs ist als Seminar vor Ort organisiert, d. h. um die An- und Abreise kümmert sich jeder selbst (Fahrgemeinschaften möglich). Es wird eine Ausstellung in der vhs organisiert. Für die Ausstellenden entstehen Materialkosten für Papierabzüge (vermutlich ca. 30 x 45 cm) und Passepartouts.

Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert).

Termine: Fr, 15.03.2019: 20 – 22 Uhr (Villa Schnitzler); Sa, 16.03.2019: Darmstadt 16 – 22 Uhr; So, 17.03.2019: Köln: 13 – 19 Uhr. Ziel ist zwar eine Fotoausstellung, es wird jedoch auch ein Termin zur Bildbesprechung angeboten. Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

S25069

Fr, 15.03.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 16.03.2019, 16:00 – 22:00 Uhr
So, 17.03.2019, 13:00 – 19:00 Uhr
Fr, 03.05.2019, 20:00 – 22:00 Uhr

Axel Himburg

93,- €

► Fotografie spezial: Motiv Mensch

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert.

Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig; probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert). Termine: Fr, 15.02.2019: 20 – 21 Uhr; Sa, 16.02.2019: 10 – 20 Uhr. Die Nachbereitung erfolgt individuell. Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

S25071

Fr, 15.02.2019, 20:00 – 21:00 Uhr;
Sa, 16.02.2019, 10:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

85,- €

S25072

Fr, 08.03.2019, 21:00 – 22:00 Uhr
Sa, 09.03.2019, 10:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

85,- €

► Fotografie spezial: Kreative Belichtung in der Dunkelheit

Malen mit Licht! Hier wird fotografisch experimentiert. In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera herauszuholen sowie mit Taschenlampen oder externen Blitzgeräten experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände oder Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Belichtungstechnik zu erreichen, z. B. Langzeitbelichtungen, Doppelbelichtungen, „Geisterbilder“, fotografische Doppelgänger. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert).

Die Nachbereitung erfolgt individuell. Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

S25085

Fr, 15.02.2019, 21:00 – 22:00 Uhr
So, 17.02.2019, 10:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

85,- €

► Fotografie spezial: Makro-Fotografie

In diesem Kurs entdecken wir die Ästhetik der übergroßen Abbildung. Kleine Strukturen, Formen und Farbnuancen werden zu Hauptdarstellern unserer Bilder. Bitte Kameraausrüstung mitbringen (probiert zu Hause aus, wie nah ihr mit eurem Objektiv an das Motiv kommt und bringt entsprechend etwas als Motiv mit; ideal: z.B. Blätter, Rinde. Denkt ggf. auch an Unter- bzw. Hintergründe).

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, ein Motiv, Unter- bzw. Hintergründe, schwarze und weiße Pappe DINB A2, Schere, Taschenlampe, Tape, Stativ, Laptop und USB-Stick, evtl. Cardreader.

S25086

Fr, 08.03.2019, 21:00 – 22:00 Uhr
So, 10.03.2019, 10:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

85,- €

► Fotobuchgestaltung

Fragen Sie sich auch nach jedem Urlaub, wohin mit den ganzen Digitalfotos? Oder haben Sie auch schon mal bei Freunden ein Fotobuch bewundert und sich gefragt, wie macht man das nur? Oder Sie möchten gerne etwas sicherer im Gestalten von Fotobüchern werden und erfahren, wie man aus den eigenen Fotos einen anspruchsvollen Bildband macht? Dieser Kurs bietet Anfängern und Wiederholungstätern einen Leitfaden zur Gestaltung

► Fotografie – Gestaltung und Technik II

Aufbaukurs, Exkursionen und
Bildbesprechungen

Jetzt wird praktisch geübt; es gibt Exkursionen mit Bildbesprechungen. Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Es gibt 3 Termine zur Auswahl. Evtl. Terminprobleme werden am jeweiligen ersten Abend gelöst. So besteht z.B. die Möglichkeit, nach Absprache einen Besprechungstermin alternativ in einem der beiden anderen Kurse (a, b oder c) wahrzunehmen. Auch für mögliche Terminprobleme bei den Exkursionen werden Lösungen besprochen. Kurstermine Villa Schnitzler: siehe unten. 3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 04.05.19 (vorm.), Sa, 11.05.19 (nachm.), Fr, 17.05.19 (abends) – jeweils 4 UStd. Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert; ein einfaches genügt.

S25040

Do, 02.05.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Do, 09.05.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Do, 16.05.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 10:00 – 12:00 Uhr

Axel Himburg

89,- €

S25041

Do, 02.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 09.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 16.05.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 12:00 – 14:00 Uhr

Axel Himburg

89,- €

S25042

Do, 02.05.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 09.05.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 16.05.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Axel Himburg

89,- €

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



von Fotobüchern. Auch wenn beispielhaft verschiedene Softwares angesprochen und vorgestellt werden, dreht sich dieser Kurs in erster Linie um die Gestaltung. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie es funktioniert, wie man ein Fotobuch konzipiert und worauf es bei der Layoutgestaltung ankommt. Machen Sie das Beste aus Ihren Fotos, lassen Sie Ihre Freunde nach dem nächsten Urlaub sagen „Wow“ statt „ganz hübsch“. Beispiele werden größtenteils anhand der Programme von myphotobook.de und Fotobuchexpress24.de erklärt. Wer schon einmal ein Fotobuch gemacht hat, sollte es als Beispiel mitbringen. Am letzten Abend bitte Ihren Laptop mitbringen, um Ihr eigenes Fotobuch zu gestalten.

S25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 07.03.2019
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Rotermund

► Filmseminar: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Alle Kameras – ob Foto, Handy oder Camcorder – bieten heute brillante Bildqualität. Technische Qualität macht noch keinen guten Film. Kursthemen sind: Wie komme ich zu gelungenen und originellen Aufnahmen und wie werden diese zu einem interessanten Film? Welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen? Was ist mit dem Ton? Wie drehe ich für späteren Schnitt?
Die Besonderheiten von einfachen Schnittprogrammen lernen Sie im Kurs ganz praxisnah kennen. Dreh und Schnitt in Theorie und Praxis testen Sie in Zweier-Teams.
Kamera und Bedienungsanleitungen bitte mitbringen!

S25215 60,- €
1 Wochenende
Fr, 15.03.2019, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 16.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

► KULTUR IM MITEINANDER

► Schachseminar zum Kennenlernen

Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen oder Ihr Wissen auffrischen? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von

den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die „goldenen Regeln“ der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen.
Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial. Geeignete Software, Spielmaterial und Lehrbücher werden vorgestellt und können gekauft werden.
Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

S26401 16 UStd. 49,- €
8 Abende, ab 03.04.2019
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Hans-Peter Jakob

► Schach – ein schönes Spiel! (6 – 13 Jahre)

Osterferienkurs in der Villa

Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.
Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen.
Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/ in Begleitmaterial zu den Übungen.
Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.

S938095 20 UStd. 72,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 15.04.2019
Mo – Do, 09:30 – 13:15 Uhr
Hans-Peter Jakob

► Schutz- und Wetterhütten – Zuflucht der Wanderer

Rundgang durch das Nerotal

S28600R 11.05.2019 7,- € s. S. 63

► Wiesbaden entdecken! – Citykurs

Gemeinsame Unternehmungen

S28670R ab 08.05.2019 59,- € s. S. 63

► WHISKY, WEIN UND MEHR

► Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das „Wasser des Lebens“

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die „Spreu vom Malt“ trennt. Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte.

Dieser Kurs erklärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whiskys, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes.
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf. Kursgebühr nicht ermäßigbar.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

S27110 59,- €
19.01.2019, Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.



whisky©vhs Archiv

► Weißweine der Welt

Sind Sie Riesling Fan? Oder bevorzugen Sie Sauvignon Blanc? Ist Ihre Rebsorte doch Chardonnay? Bei Weißweinen herrscht die schöne Qual der Wahl, besonders, wenn es im Frühling wieder wärmer wird und die ersten Sonnenstrahlen locken. In dieser Veranstaltung werden Sie einen Streifzug durch die Welt der großen Weißweine



Kultur und Kreativität

Whisky, Wein und mehr

erleben. Vergleichen Sie bekannte Rebsorten aus unterschiedlichen Ländern, erfahren Sie mehr über Anbaumethoden und Ausbauarten und finden Sie Ihren persönlichen Favoriten. Daneben wird es die ein oder andere unbekannte Rebsorte geben; interessante Informationen aus erster Hand über Winzer, Land und der jeweiligen Region. Es werden Brot sowie kleine kulinarische Köstlichkeiten zum Wein gereicht. Wasser und Gläser sind ebenfalls vorhanden. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Der Kursleiter ist IHK-geprüfter Sommelier.

S27156 53,- €
01.02.2019, Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey



depositphotos ©Molesko

► Weine im Rheingau

Basis-Seminar

Der Rheingau genießt mit seinen traditionsreichen Spitzenlagen Weltruf. Hier wachsen auf unterschiedlichen Böden und Hanglagen u.a. ausgezeichnete Rieslinge und Spätburgunder. Aber auch andere Rebsorten bringen spannende Ergebnisse. Ein Bildvortrag über die facettenreiche Wein- und Kulturlandschaft stimmt auf die Best-of-Rheingau-Probe ein. Sie erfahren alles Wissenswerte über diese spannende Region und verkosten eine Reihe von ausgewählten Spitzenrieslingen, Spätburgundern sowie für den Rheingau „exotischen“ Rebsorten wie Chardonnay und Gewürztraminer. Zudem gewährt dieses Seminar Einblicke in die sensorische Wahrnehmung und Beschreibung der Weine sowie deren Beurteilung. Der Referent ist Chefredakteur des prestigeträchtigen WEINWISSEN. Ein kleiner Imbiss aus der Region rundet das Seminar in Bild, Glas, Wort und Teller ab. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

S27128 53,- €
02.03.2019, Sa, 14:30 – 18:30 Uhr
Giuseppe Lauria

► Unterwegs im Rheingau

Top-Winzerbesuch mit Verkostung

Der Rheingau genießt mit seinen traditionsreichen Spitzenlagen Weltruf. Wir werden mit Weinkritiker (Gault Millau) Giuseppe Lauria ausgewählte Weine von bekannten sowie aufstrebenden Winzern aus den besten Lagen verkosten, besprechen und uns über die sensorischen und geschmacklichen Eindrücke austauschen. Dabei lernen Sie die wichtigsten Weinbauregionen vor Ort kennen. Auf dem Programm steht der Besuch des Spitzenweinguts Künstler in Hochheim mit Verkostung ausgewählter Weine. Wein, Brot, Wasser sind im Preis enthalten. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T27129 29,- €
06.07.2019
Sa, 14:30 – 17:00 Uhr
Giuseppe Lauria

► Magisches Sizilien

Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winzerelite der Insel kennen, die für den „unaufhaltsamen Siegeszug“ des sizilianischen Weins (so die italienische Weinbibel „Gambero Rosso“) verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren und erhalten umfassende Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu „Land und Leuten“ aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache. Der Dozent ist Weinjournalist, Sizilienspezialist und professioneller Verkoster. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

R27130 55,- €
08.12.2018
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

► Sangiovese – der Rotweinstar Italiens

Sangiovese gilt zweifelsohne als einer der ganz großen Stars auf dem Parkett der Rebsorten. Hauptanbaugebiet ist die Toskana, hier entstehen die berühmten Weine wie Chianti, Brunello di

Montalcino und Vino Nobile di Montepulciano. Doch die Rebsorte Sangiovese beschränkt sich nicht nur auf das Gebiet der Toskana und auch nicht nur auf Spitzenweine. In ganz Mittelitalien wird die Rebsorte mit großem Erfolg angebaut. Aufstrebende Winzer interpretieren die Rebsorte in faszinierender Vielfalt und zeigen, was in Sangiovese alles steckt. Das Seminar wird ein Streifzug durch die bunte Welt der Sangioveses Italiens sein. Es werden Brot sowie kleine kulinarische Köstlichkeiten zum Wein gereicht. Wasser und Gläser sind ebenfalls vorhanden. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Der Kursleiter ist IHK-geprüfter Sommelier.

S27157 53,- €
22.03.2019
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, Christian Mappala

► Lugana: Star oder Blender?

Lugana ist in aller Munde! Kaum ein Wein hat in den letzten Jahren so eine Furore ausgelöst wie der frische und leichte Wein aus dem Norden Italiens. Von den einen wird er in den angesagten Szenebars hochgelobt, die anderen rümpfen die Nase über ihn. Es wird also dringend Zeit, einen genaueren Blick auf diesen Wein zu werfen. An diesem Abend lernen Sie die verschiedenen Facetten des Lugana Weins kennen. Wir schauen auf die unterschiedlichen Stile und Ausbaumethoden und probieren bekannte und unbekannte Erzeuger. Lassen Sie sich von Rebsorte, Land und Leute überraschen. Es werden Brot sowie kleine kulinarische Köstlichkeiten zum Wein gereicht. Wasser und Gläser sind ebenfalls vorhanden. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Der Kursleiter Gregor Mathey ist IHK-geprüfter Sommelier.

S27159 53,- €
14.06.2019
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey



depositphotos©Vikeriya



► Spanien neu entdecken

Das Weinland Spanien hat in den letzten Jahren einen gewaltigen Boom erlebt. Nicht nur die traditionellen Regionen wie Rioja erfreuen sich höchster Beliebtheit, sondern auch die vielen Neuentdeckungen und kleinere Anbaugelände. Die schöne Seite an Spaniens Weinen ist, dass es trotz der Größe und den großen Marken eine dynamische Entwicklung gibt. Unbekannte Rebsorten werden kultiviert, vergessene Regionen rücken plötzlich in den Fokus und neue Trends werden in Spanien begonnen. Das Seminar blickt auf diese Entwicklung und zeigt ein neues Bild des großen Weinlands Spaniens. Es werden Brot sowie kleine kulinarische Köstlichkeiten zum Wein gereicht. Wasser und Gläser sind ebenfalls vorhanden. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Der Kursleiter ist IHK-geprüfter Sommelier.

S27158 53,- €
17.05.2019
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey

► Weinsensorik

Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt. Dazu werden Wasser, Brot und kleine Beilagen gereicht. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Der Kursleiter ist IHK-geprüfter Sommelier.

S27250 59,- €
09.02.2019
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Gregor Mathey

► Neue Weinstile

Was ist unter Naturwein, Orange-Wein, Frauen-Wein und puristische Weine zu verstehen?

Die neuen Weinstile sind in aller Munde, doch längst nicht jeder weiß, was man sich darunter vorzustellen hat. Was sind Naturweine, Orange-Weine, Frauen-Weine, Terroir-Weine? Wie schmeckt ein Wein, wenn er als Purist, Asket, Blockbuster oder Langschläfer bezeichnet wird? Was verbirgt sich hinter den Zuschreibungen ex-

trovertiert, vergnügt, sinnlich und rassig? In diesem Seminar werden die „Geheimnisse“ gelüftet und es besteht Gelegenheit, den verschiedenen Typen im Glas zu begegnen. Ein spannender, erlebnisreicher Nachmittag erwartet Sie! Kursgebühr inklusive Wein, Brot und Mineralwasser. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S27201 49,- €
18.05.2019
Sa, 16:00 – 19:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab. Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Empfang / Pforte 10 Min. vor Führungsbeginn. Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Kurs nicht ermäßigbar.

S27430R 12,- €
25.01.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

S27435R 12,- €
08.02.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

S27440R 12,- €
12.04.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

www.vhs-wiesbaden.de

► HIER UND DORT: LANDESKUNDE

► Australien – wie Sie es noch nicht gesehen haben!

Multivisions-Vortrag von
Charlotte und Boy-Jürgen
Andresen

Sidney, Uluru/Ayers Rock, Cairns und das Great Barrier Reef, Darwin oder auch Perth an der Westküste sind vielen Menschen ebenso ein Begriff wie die Wüsten Australiens. Unsere Bilderreise führt dagegen durch die Zentren von Landwirtschaft und Industrie von Adelaide in South Australia bis nach Melbourne in Victoria: Kangaroo Island, Barossa Valley als führendes Weinbaugebiet und das deutsche Siedlungsgebiet mit Weizenfeldern bis zum Horizont, die 500 km lange Bergkette Flinders Ranges mit schroffen Mittelgebirgskämmen und tiefen Tälern (Wilpena Pound an der Seite eines Führers der Aborigines) und die auch vielen Australiern unbekannten Grampians mit ihren vielen Steilhängen und Überhängen, die Great Ocean Road als eine der weltweit schönsten Küstenstraßen und schließlich die Stadt mit der seit Jahren anerkannten höchsten Lebensqualität weltweit: Melbourne! Viele Hinweise zu Geschichte, Wirtschaft und Kultur und natürlich Bilder satt! Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme-karte kann als KombiTicket genutzt werden. Restplätze an der Abendkasse.

S28050V 8,- €
14.03.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr



Australien© Boy Andresen



Kultur und Kreativität

Landeskunde / Rundgänge, Besichtigungen

► Der Iran – früheres Persien

Powerpoint-Vortrag mit Gespräch

Der Iran – früheres Persien verfügt über eine Fülle von grandiosen Moscheen, Palästen und archäologischen Kunstschatzen. Dazu kommt die große Gastfreundschaft und Offenheit der Menschen im Iran. An diesem Abend wird Frau Shadi Pelikan an Hand vieler persönlicher Bilder einen Einblick in die Geschichte, kulturellen Schätzen und Menschen im Iran verschaffen. Sie erzählt über den heutigen Iran, die Rolle der Frauen in der Gesellschaft, verschiedenen Ethnien und Religionen in Persien. Dazu gibt es persischen Tee und Gebäck. Bitte melden Sie sich über die vhs an. Kursgebühr ist inklusive persischem Tee und Gebäck. Nicht ermäßigbar

S28125 12,- €
09.04.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Shadi Pelikan

► Armenische Poesie der Gegenwart

Vortragsabend mit Lesung und Musik

Parujr Sewaks Popularität ist bis heute in jedem Armenier allgegenwärtig. Als ausgezeichnete Kenner der Geschichte seines Volkes konnte er dem nationalen Trauma des ganzen Volkes, dem Völkermord an den Armeniern im Osmanischen Reich, eine literarische Gestalt geben. In seinem Poem „Der nicht verstummende Glockenturm“ thematisiert er dies. Parujr Sewak war und bleibt der große Sohn des armenischen Volkes. „Armeniens Herz, armenische zeitgenössische Poesie“. In diesem Buch sind 25 zeitgenössische Dichterrinnen und Dichter in verschiedenen Altersgruppen vertreten. Da die literarische Landschaft in Armenien, wie überall, sehr bunt ist, ermöglicht der Lyrikband dem deutschsprachigen Leser, einen wichtigen Teil der dortigen Literaturszene kennen zu lernen.

Die deutschen Gedichte werden von der Autorin Agapi Mkrtchian rezipiert. Als eine Kostprobe für den deutschsprachigen Besucher werden auch ein bis zwei kleine Gedichte in armenischer Sprache vorgetragen.

Die Geschwister Arpi und Muschegh Nazaryan werden die Lesung mit armenischer Musik begleiten.

Empfohlene Literatur: Parujr Sewak „Und sticht in meiner Seele“ (2016, Hans Schiler Verlag, in armenischer und deutscher Sprache) Agapi Mkrtchian/Heide Rieck: Herausgeber und Übersetzer „Armeniens Herz, armenische zeitgenössische Poesie“ (2017, Größenwahn Verlag), Agapi Mkrtchian, Helmuth Malonek: Herausgeber und Übersetzer

R28120 25,- €
15.02.2019
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr

► Russland: Land & Leute

Der Russe – wie er lebt und lebt...

... die Handtasche auf dem Boden, das Salz verstreut und man hört ein Pfeifen im Haus. Für jeden Russen ist klar, dass das Unheil nicht mehr lange auf sich warten lässt. Sie fragen sich sicher warum? Erfahren Sie mehr über die Gepflogenheiten des großen, und doch so unbekannten Volkes, und tauchen Sie ein in die russische Mentalität.

Es erwartet Sie neben persönlichen Alltagserfahrungen ein Teetrinken mit Samowar und russischem Allerlei.

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S20560 22,- €
30.01.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

mit schottischer Musik – Kultur und Kulinarik

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter „feucht“ zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: „und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle.“ Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit „neeps and tatties“ (Steckrüben und Kartoffeln). Schottische Gitarrenmusik, Dudelsack, ein leckerer landestypischer Nachtisch, Guinness, Whisky und Wein runden die literarisch-musikalische Soirée mit vielen heiteren schauspielerischen Elementen stimmungsvoll ab. Mitwirkende: Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Sven Rausch, Helmine Rausch und die Gruppe „Molly alone“ (Musik). Preis inkl. Speisen, Getränken und Whisky. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S20151 42,- €
26.01.2019
Sa, 19:00 – 22:00 Uhr

► Edinburgh

Geschichte und Geschichten von Schottlands stolzer Hauptstadt

Die Spuren der Vergangenheit lassen sich überall in Edinburgh entdecken. Aus einer ursprünglich

auf einem Vulkan errichteten Festung entwickelte sich eine mittelalterliche Stadt, die ihre stolze Burg während der Unabhängigkeitskriege zwischen Schottland und England behaupten musste. Geschützt durch dicke Steinmauern, hausten die Einwohner Edinburghs auf engstem Raum in einem stetig wachsenden, architektonischen Albtraum aus Gewölben und Hochhäusern. Erst Anfang des 18. Jahrhunderts wurde die Stadt vergrößert und avancierte zu einer der geistigen Hochburgen während der Aufklärung, die Philosophen, Dichter und Denker aus ganz Europa anzog.

Während die Neustadt sich einen Namen als „Athen des Nordens“ machte, trieben einige Gesellen in der Altstadt ihre kriminellen Machenschaften. So führte der Bedarf an Leichnamen zwecks anatomischer Untersuchungen in der Universitätsstadt zu mörderischen Geschäftsmodellen, während das diebische Doppelleben eines angesehenen Stadtrats die Vorlage für Stevensons „Dr. Jekyll and Mr. Hyde“ bot. Heute zeigt sich Edinburgh als moderne, dynamische Stadt im Norden Europas, die Besucher aus aller Welt mit ihren zahlreichen Festivals anzieht. Lassen Sie sich an diesem Abend mit Bildern, Texten und Dudelsackklängen bei einem Glas Whisky in die schottische Hauptstadt entführen! Kursgebühr inkl. 1 Glas Whisky und Knabberien

S28110 14,- €
10.04.2019
Mi, 19:00 – 21:30 Uhr
Kerstin Jeuck

► RUNDGÄNGE, BESICHTIGUNGEN

► Die Wiesbadener Rue

Eine Prachtstraße heute und damals

Mit Geschichte und Geschichten der Wilhelmstraße sowie ihrer Gegenwart erleben Sie eine Reise in das mondäne Wiesbaden. Vom Jugendstil Foyer des Museums, über ein elegantes Café, das luxuriöse Ambiente des Literaturhauses und einen exklusiven Ausstellungssaal bis in eine renommierte Discowelt öffnen sich faszinierende Einblicke

in die Entwicklung der Rue sowie das Leben ihrer Bewohner und Gäste in drei Jahrhunderten. Anmeldung über die vhs erforderlich.

S28638R 7,- €
Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wbn, Friedrich-Ebert-Allee
22.06.2019
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Brigitta Kunte

www.vhs-wiesbaden.de



► Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die
Henkell & Co. Sektkellerei KG

S27420R 22.02.2019 12,- €
s. S. 35

► Schutz- und Wetterhütten – Zuflucht der Wanderer

Rundgang durch das Nerotal

Heute noch – wie schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts – ist das Nerotal ein beliebter Startpunkt für erholsame Ausflüge in Wald und Wiesen der Ausläufer des Taunuskamms. Entsprechend dicht ist hier das Wegenetz und die Ausstattung mit historischen Schutz- und Wetterhütten. Auf dem informativen Rundweg werden vier ausgewählte Hütten besucht und von deren Entstehung und Stiftern berichtet. Zu diesem, von der Talstation der Nerobergbahn ausgehenden, etwa zweistündigen Spaziergang lädt das Grünflächenamt der Landeshauptstadt in Kooperation mit der vhs Wiesbaden ein. Anmeldung bei vhs erforderlich. Die Kursleiterin ist Arbeits- und Organisationspsychologin sowie Dipl.-Biologin.

S28600R 7,- €
Treffpunkt: Endhaltestelle Linie 1,
Neroberg-Talstation
11.05.2019
Sa, 15:00 – 17:00 Uhr
Martina Claire Michel

► Russische Kirche und Friedhof auf dem Neroberg

Während der Führung in der Kirche und auf dem angrenzenden Friedhof bietet die Historikerin Dr. Olga Funke am Beispiel der Lebensgeschichten von hier bestatteten russischen Künstlern, Militärs, Aristokraten, orthodoxen Geistlichen und Flüchtlingen einen Streifzug durch die Geschichte Russlands. Wer in die Russische Kirche möchte, bitte 2,-€ Eintritt mitbringen.

S28637R 7,- €
Treffpunkt: Neroberg, vor der Russischen Kirche
26.05.2019
So, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Olga Funke

► Geschichten aus dem russischen Wiesbaden – eine „Femme fatale“ und die Spielleidenschaft

„Das deutsche Nizza“, so wurde in einem russischen Reiseführer aus dem 19. Jahrhundert Wiesbaden genannt.

Viele Russen suchten hier Heilung, Inspiration, Glück. Turgenjew ließ hier den Protagonisten einer Novelle selbsterstörerische Leidenschaft erfahren, Dostojewski erlebte hier die Höhen und Tiefen seiner Spielsucht und die Tochter des Dichters Puschkin fand hier ihre große Liebe.

S28639R 2 UStd. 7,- €
Treffpunkt: Kaiser-Friedrich-Platz am Hotel
Nassauer Hof
05.05.2019
So, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Olga Funke

► Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü sowie 1 Glas Sekt oder Orangensaft in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur. (Kursgebühr ohne weitere Getränke) Treffpunkt: Haupteingang des Kurhauses Wiesbaden (Dauer: bis ca. 16:00 Uhr). Kursgebühr nicht ermäßigbar. Bitte geben Sie es bei der Anmeldung an, falls Sie eine vegetarische Alternative wünschen.

S28610R 68,- €
06.04.2019
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

► Wiesbaden entdecken! – Citykurs

Gemeinsame Unternehmungen

Gemeinsame Unternehmungen für interessierte Wiesbadenerinnen und Wiesbadener. Alternative: für Menschen, die schon länger hier wohnen oder auch neu nach Wiesbaden gezogen sind. Wenn Sie Wiesbaden besser kennenlernen wollen sowie die Sehenswürdigkeiten als auch bekannte und unbekannte Lokalitäten in einer Gruppe entdecken wollen, die aufgeschlossen ist für neue Kontakte, dann sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam werden wir uns einmal pro Woche treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Dies kann ein abendlicher Besuch in der Spielbank oder im Theater, Streifzüge durch die City mit Besuch der Marktkirche oder des Museums sein. Vielleicht heißt es aber auch relaxen im Thermalbad. Haben Sie Lust sich anzuschließen?

Es sind 5 Unternehmungen von ca. 2–3 Stunden Dauer geplant. Gutes Schuhwerk und ggf. Regenschutz wird empfohlen. Näheres zum Ablauf und auch die jeweiligen Treffpunkte werden beim

1. Treffen in der Villa Schnitzler besprochen. Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten, Begrüßungssekt und Knabbereien inklusive!

S28670R 16,67 UStd. 59,- €
5 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Regina Graminski

► Museumsufer

Stadtrundgang Kastel

Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte im Umfeld des Rheinufers. Themen sind das alte Flößerhandwerk und die Flöße, die hier zusammengebaut wurden. Die Bastion Schönborn, wurde 1830 als Geschützstand der Bundesfestung Mainz gebaut. Die Geschichte der Reduit wird ebenso erläutert wie die des Kastler Bahnhofs, der Taunuseisenbahn, der Schiffsbrücke des Mainzer Kurfürsten und des Messerschmitt-Geländes und Holzhandels. Die römische Brücke als älteste Verbindung über den Rhein in unserer Heimat wird an historischer Stelle erläutert. Die historischen Bilder des Museums versetzen zurück in die Zeit als z. B. die Kasteler Frauen ihre Wäsche auf dem „Wäschebrückelche“ wuschen und sich lebhaft austauschten. Die Theodor-Heuss-Brücke zum Abschluss gilt als eine der schönsten Brücken über den Rhein. Anmeldung über die vhs Wiesbaden erforderlich. Der Referent ist Stadtteilhistoriker aus Kastel.

S28630R 7,- €
Treffpunkt: Flößerdenkmal neben Bastion
Schönborn/Rheinufer
12.04.2019, Fr, 16:00 – 17:30 Uhr
Klaus Lehne

► Historische Stadtführung

Stadtrundgang Kastel

Die Führung beginnt mit der sehr alten Kasteler Kirchengeschichte, die vor 1.500 Jahren ihren Anfang fand. Am Nickelsbornplatz befand sich der ehemalige Judenbrunnen und gegenüber die jüdische Synagoge. Wo heute die Auffahrt zum Hochkreisel steht, war das Kasteler Armenviertel, das Pfortchen. Die Reste der Pestmauer erinnern an die Geschichte der großen Pest von 1666. Gegenüber stand das alte Rathaus. Hier fand das Ortsgericht statt und an der Schandsäule waren Verurteilte dem Gespött der Bürger ausgesetzt. Anmeldungen über die vhs Wiesbaden erforderlich. Treffpunkt ist der Kirchplatz der kath. St. Rochus Kirche in Kastel. Der Referent ist Stadtteilhistoriker aus Kastel.

S28635R 7,- €
Treffpunkt: Kirchplatz der kath. St. Georg,
Rochusplatz
06.04.2019, Sa, 15:00 – 16:30 Uhr
Klaus Lehne



Kultur und Kreativität

Rundgänge und Besichtigungen / Tagesfahrten und Reisen

► Gustavsburg – Stahlhäuser und eine „Gartenstadt“

Das zeitweise zu Mainz gehörige Gustavsburg wird meist vom Zugfenster aus oder durch den alltäglichen Stau am Mainspitzdreieck flüchtig wahrgenommen.

Dabei lohnt ein näherer Blick auf das vermeintliche „Aschenputtel“ an der Mainspitze. Eine dem Gartenstadtideal verpflichtete Werkssiedlung und Wohnhäuser aus Stahl zeugen noch von der vergangenen Größe als Standort des Stahlhochbaues und eines bedeutenden Hafens.

Die Führung spannt einen Bogen von der Gründung Gustavsburgs im Dreißigjährigen Krieg bis zur Gegenwart.

Anmeldung über die vhs erforderlich.

S28636R

7,– €

Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Gustavsburg

01.06.2019

Sa, 14:30 – 16:30 Uhr

Brigitta Kunte

► TAGESFAHRTEN UND REISEN

► Mykene – Tagesfahrt nach Karlsruhe

Tagesfahrt ins Badisches Landesmuseum nach Karlsruhe

Die mykenische Kultur kann als die erste Hochkultur auf dem Europäischen Festland bezeichnet werden. Auf der griechischen Halbinsel Peloponnes und in Mittelgriechenland erlebte sie ihre Blüte zwischen 1600 und 1200 vor Christus. Als im November 1876 Heinrich Schliemann die berühmte Goldmaske des Agamemnon entdeckte und die zahlreichen Goldschätze aus den Gräbern barg, bekam die prähistorische Kultur ein Gesicht und einen Namen. Nach ihrem Fundort wurde sie „mykenisch“ genannt und die Darstellungen mit den sagenhaften Königen aus Homers Epen gleichgesetzt. Ab Dezember 2018 zeigt das Badische Landesmuseum die große Sonderausstellung „Mykene“. Hierfür kommen zahlreiche Objekte aus Griechenland ins Karlsruher Schloss, darunter die bekannten Schliemann-Funde aus Mykene und Tiryns. (Quelle: Ausstellungstext Badisches Landesmuseum Karlsruhe)

Diese Tagesfahrt wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

R29050R

65,– €

1 Tag, 09.12.2018

So, 09:00 – 18:00 Uhr

Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Ernst Ludwig Kirchner „Erträumte Reisen“

Tagesfahrt in die Bundeskunsthalle Bonn

Ernst Ludwig Kirchner ist einer der bekanntesten und einflussreichsten Maler des deutschen Expressionismus und Mitbegründer der Künstlervereinigung Brücke. Seine fortwährende Suche nach dem Exotischen und Ursprünglichen, sein Interesse an außereuropäischen Kulturen und die Auseinandersetzung mit seiner eigenen Lebenswelt ziehen sich wie ein roter Faden durch Leben und Werk des Malers – entstanden sind farbenprächtige Bilder, die Kirchners Spiel mit dem Imaginären thematisieren..

Anhand ausgewählter Stationen wie Dresden, Berlin, Fehmarn und Davos zeichnet die Ausstellung Kirchners Lebensweg und Schaffen von 1909 bis zu seinem Tod in den Schweizer Bergen 1938 nach. Die retrospektive Ausstellung mit mehr als 200 Kunstwerken veranschaulicht, wie Kirchner gesellschaftliche und künstlerische Einflüsse immer wieder neu verarbeitete und dabei auch persönlich und malerisch Neuland betrat. Neben zahlreichen bedeutenden und selten ausgestellten Gemälden aus über dreißig internationalen Sammlungen – wie z.B. Der Trinker aus dem Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg, Das blaue Mädchen in der Sonne der Sammlung Hermann Gerlinger im Buchheim Museum oder Weiblicher Akt der National Gallery of Art in Washington D.C. – wird auch ein besonderer Fokus auf Kirchners Skulpturen, Holzschnitten, Zeichnungen und Textilarbeiten liegen. (Quelle: Ausstellungsflyer Bundeskunsthalle Bonn)

Diese Tagesfahrt wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

S29030R

65,– €

1 Tag, 02.02.2019

Sa, 09:00 – 19:00 Uhr

Elfriede Weber, Dr. Rainer Schmitt

► Tizian und die Renaissance in Venedig

Fahrt nach Frankfurt am Main – Städel Museum

Im Frühjahr 2019 widmet sich das Städel Museum einem der folgenreichsten Kapitel der europäischen Kunstgeschichte: der venezianischen Malerei der Renaissance. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts entwickeln Giorgione und der junge Tizian, aufbauend auf ihrem Lehrer Giovanni Bellini, in der Lagunenstadt eine höchst eigenständige Spielart der Renaissance, die auf genuin malerische Mittel und die Wirkung von Licht und Farbe setzt. Nicht nur in Venedig selbst macht diese neue Malerei Furore; ihre Vertreter, allen voran Tizian, aber ebenso Sebastiano del Piombo oder Lorenzo Lotto, verbreiten die Inno-

vationen bald auch außerhalb der Serenissima. Ab den 1540er Jahren tritt mit Jacopo Tintoretto und Paolo Veronese erneut eine hochbegabte junge Generation auf den Plan, die in Venedig um Aufträge wetteifert.

In einer Folge von thematischen Kapiteln stellt die Ausstellung ausgewählte Aspekte vor, die für die venezianische Malerei des Cinquecento charakteristisch sind. Dabei spielen jeweils zeitübergreifende Kontinuitäten ebenso eine Rolle wie die teils rasante Entwicklung, die einzelne Bildthemen im 16. Jahrhundert erfuhren.

(Quelle: Ausstellungstext Städel Museum)

Diese Tagesfahrt wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

S29020R

49,– €

1 Tag, 16.03.2019

Sa, 11:30 – 17:00 Uhr

Dr. Rainer Schmitt

► Grimmwelt

Tagesfahrt nach Kassel

Die „GRIMMWELT Kassel“ präsentiert seit Herbst 2015 die Brüder Grimm in einer neuen Ausstellung im eigens errichteten Gebäude auf dem Kasseler Weinberg. Sie richtet sich gleichermaßen an Kinder und Senioren, Familien und Schulklassen, Experten und Laien, Kunst- und Sprachinteressierte sowie an Märchenliebhaber. Zahlreiche moderne Ausstellungsformate sorgen für Aha-Effekte und machen sie zu einem Ort des Erkundens und aktiven Erfahrens. Spielerische wie informative Ausstellungsformate sowie sprach-, literatur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven ermöglichen den Besuchern neue Zugänge zum facettenreichen Werk, dem gesellschaftlichen und dem politischen Leben der Brüder. Unterschiedliche Formate wie wertvolle Originale, Film und Ton, multimediale Anwendungen sowie künstlerische Installationen sorgen für ein spannendes Erlebnis. Eine zeitgemäße Präsentation bietet Erfahrungsräume und vermittelt Wissen durch wissenschaftlich fundierte Information, interaktive Zugänge, Übersetzung in die eigene Lebenswirklichkeit und eine Gestaltung, die gliedert, illustriert und ihre eigene künstlerische Tragweite entfaltet (aus: Kassel Marketing).

Inkl. 90 Min. Führung durch das Museum, danach Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung bis zur Rückfahrt um 16 Uhr nach Wiesbaden. Diese Tagesfahrt wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

S29050R

65,– €

1 Tag, 18.05.2019

Sa, 08:00 – 19:00 Uhr

Elfriede Weber, Dr. Rainer Schmitt

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



Irland © Markus Dehm



► Irlands Süden

8-tägige kulturelle Flug-/Bus-Studienreise im Juni 2019

Bei dieser Fahrt geht es um die Entdeckung des irischen Südostens, Südens und Südwestens im Juni 2019. Uns erwarten neben den urbanen Kulturhighlights ausgehend von Dublin herrliche Landschaften mit kilometerlangen Sandstränden, zerklüfteten Küstenabschnitten und fantastischen Parkanlagen. Aber der Süden des Landes ist nicht nur kulturell und landschaftlich, sondern auch geschichtlich sehr interessant. Wir werden Stätten besichtigen, an denen die Geschichte der „grünen Insel“ lebendig wird, so zum Beispiel im National Heritage Centre in Wexford, auf dem Auswandererschiff Dunbrody oder im Titanic Centre in Cobh. Mit dem Kulturgut Whiskey werden wir uns beim Besuch einer Destillerie beschäftigen.

Veranstaltet im Sinne des Reiserechts: EBZ Gaeltacht Reisen Moers

In Kooperation mit der vhs Bingen

Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein; das genaue Reiseprogramm wird Ihnen zugeschickt und ist in der vhs/Villa Schnitzler erhältlich.

S29250R

8 Tage, ab 23.06.2019

Markus Dehm, Elfriede Weber

► Studienreise Bulgarien, zwischen Sofia und Schwarzem Meer

Zubucherreise im Herbst 2019 – Interessentenliste –

Archäologische Höhepunkte zwischen Sofia und Schwarzem Meer

Die Studienreise wurde bereits mehrfach von Eos-Studienreisen erfolgreich durchgeführt und wird etwa 12 Tage andauern. Unterbringung in HP und Vier-Sterne-Hotels, alle Eintritte, Führungen, Bustransfers und Flüge sind im Gesamtpreis enthalten. Die Reise findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bingen statt. Veranstalter im Sinne des Reiserechts ist Eos-Studienreisen. Weitere Informationen unter www.eos-studienreisen.de

Voraussichtlicher Reisetermin: Ende September 2019

Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Sobald das genaue Reiseprogramm vorliegt, wird es Ihnen zugeschickt.

T29025I

ab 27.09.2019

Mario Becker, M.A.

► Armenien

10-tägige kulturelle Flug-/Bus-Studienreise in den Herbstferien 2019 – Interessentenliste (Voraussichtlicher Reisetermin: Anfang Oktober)

Bei dieser Studienreise geht es um die Entdeckung dieses kulturell so bedeutsamen Landes in der ersten Oktoberhälfte 2019. Uns erwarten neben den urbanen Kulturhighlights mit Stadtführungen und Museen ausgehend von Jerewan und anderen Städten reizvolle Landschaften mit einem der größten Bergseen der Welt, dem Sewan-See auf knapp 2000 Metern Höhe sowie dem Blick auf den Berg Ararat – einem Heiligtum für alle Armenier. Im Dilidschan-Nationalpark besuchen wir typische Häuser, wo Handwerker ihre Künste präsentieren.

Aber Armenien ist nicht nur kulturell und landschaftlich, sondern auch geschichtlich sehr interessant. Neben den Klöstern, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören, den Kathedralen und Kirchen, werden wir Stätten besichtigen, an denen die Geschichte Armeniens lebendig wird, so zum Beispiel den Denkmalkomplex für die Opfer des Völkermordes 1915 oder historische und mittelalterliche Festungs- und Klosteranlagen, darunter auch das berühmte Höhlenkloster Geghard aus dem 13. Jhdt., einen Bauernhof sowie den größten Markt des Landes. Der Kontakt zu den Einheimischen und die Treffen mit einem Priester sowie Gespräche mit einem Politologen und Universitätsprofessor zur aktuellen politischen Situation und ethnischen Geschichte veranschaulichen das kulturelle Besichtigungsprogramm und machen es durch den Besuch bei einem Winzer mit Weinverkostung und dem Kennenlernen der Spezialitäten der Landesküche zu einem besonderen Erlebnis.

Zubucherreise der vhs Wiesbaden, die in Kooperation mit der vhs Bingen u.a. stattfindet. Veranstalter



Bulgarien © Mario Becker

ter im Sinne des Reiserechts: entdecke.net. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein; das genaue Reiseprogramm wird Ihnen zugeschickt bzw. ist in der vhs/Villa Schnitzler erhältlich.

T29290I

Wilfried Knuth

► Malreisen von und mit Doris Happel!

In der einzigartigen Landschaft der Marken, Umbriens und der Toscana (Italien) mit ihrem impressionistischen Flair und dem einzigartigen Licht des Südens oder in dem bekannten Künstlerort Murnau, dem Blauen Land, in entspannter Atmosphäre zeichnen und malen, dabei künstlerische Entdeckungen machen und Bildideen unter fachlicher Anleitung umsetzen, sind Ziele der Reise.

► Malen und Zeichnen in Murnau

Kreativreise für Anfänger und Fortgeschrittene nach Oberbayern

Übernachtung in ausgewählten Hotels, Ferienzimmern und Pensionen. Die Kursleiterin ist bei der Buchung geeigneter Zimmer behilflich.

Die An- und Abreise erfolgt individuell mit Pkw oder Bahn

Die Techniken sind freigestellt, empfohlen wird Acryl und/oder Aquarell, sowie Zeichnung und/oder Pastell. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

S29188R

Kursgebühr: 490,- €

7 Tage, ab 22.06.2019

Doris Happel

► Malen und Zeichnen in Italien

Kreativreise für Anfänger und Fortgeschrittene nach Italien

7 Übernachtungen in Ferienzimmern und Appartements ab 50 €/Tag und Person im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag: 82 €/Woche

Die An- und Abreise erfolgt individuell mit Pkw oder Bahn

Die Techniken sind freigestellt, empfohlen wird Acryl und/oder Aquarell, sowie Zeichnung und/oder Pastell. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

T29189R

Kursgebühr: 490,- €

8 Tage, ab 07.09.2019

Doris Happel

Beruf und Karriere

Der Arbeitsmarkt ist ständig im Wandel, an jede und jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.



folia © sepy

Beruf und Karriere	68
Wirtschaftskompetenz	70
Führung und Leitung	72
Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen	76
Projektmanagement	77
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	79
Konfliktmanagement	83
Kommunikation / Rhetorik	85
Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching	91
Bewerbungsunterstützung	92
Berufliche Qualifizierung	92
Schulabschlüsse	94
EDV	95



Beruf und Karriere

Beruf und Karriere

Annette Groth

stellvertr. Direktorin und
Fachbereichsleiterin
„Beruf und Karriere“

Telefon (0611) 98 89-151

E-Mail agroth@vhs-wiesbaden.de



Christine Schillinger

Fachbereichsassistentin

Telefon (0611) 98 89-151

Fax (0611) 98 89-159

E-Mail:

cschillinger@vhs-wiesbaden.de



Pädagogische Mitarbeiter/innen:

Anny Anany, Robert Baric, Karin Decker, Cornelia Ekerdt, Stefan Hastrich, Anna-Maria Hertlein, Ute Hollingshaus, Irene Knoch-Jackwerth, Heike Koch, Annett Lang, Katarzyna Lech-Zawadzka, Heike Mailänder, Claudia Marchena Rodriguez, Wolfgang Ninsa, Carsten Podlesny, Birgit Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel, Elke Scharmann-Köhler, Bettina Schild

Verwaltung:

Melanie Becker, Ursula Debus, Margit Scherrer, Hakan Tutkun

► Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannter Bildungsträger nach AZAV. Damit können für einige Kurse unseres Fachbereichs bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über **Bildungsgutscheine** durch die Arbeitsagentur oder das örtliche Jobcenter vollständig übernommen werden. Ihr/e persönliche/r Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle. Einige Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das **WeGeBau**-Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar.

Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Förderung ist der **Bildungsprämiegut-**



schein. Der Fachbereich Beruf ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle für dieses Programm, d.h. Sie können Ihren Zuschuss direkt bei uns beantragen. Unter Telefon (06 11) 98 89-151 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können. Hier können Sie auch Ihre Termine zur Beantragung vereinbaren.

► Individuelles Training

- Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
- Redeangst?
- Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
- Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

Preis: ab 45,- €/UStd.

► Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs. Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Wir nehmen uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Möglich sind:

- Schulungen in unseren Räumen
- Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
- Individual- und Kleingruppen-Trainings
- Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
- Lernen am Arbeitsplatz
- Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

► Coaching Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die

- ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
- in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
- ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
- ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedbacks reflektieren möchten
- andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.

Bitte nutzen Sie unter (06 11) 9889-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot. Dauer, Umfang und Preis richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.

Preise pro Coachingstunde (45 Min.): 65 – 105 € plus MwSt.



► Professionelles Bewerben

► Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!

Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung.

Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.

Beratungsstunde (45 Min.)
36,- € für Arbeitssuchende
45,- € für Berufstätige

► Bildungsurlaub auf einen Blick

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer, hier bitte frühzeitig anfragen). Bitte fordern Sie unter (06 11) 98 89-151 eine Bescheinigung für Ihre Beantragung an.

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

- **Access Kompakt**
03.12. – 07.12.2018
08.04. – 12.04.2019
09.12. – 13.12.2019
- **Adobe InDesign Grundlagen**
18.03. – 22.03.2019
28.10. – 01.11.2019
- **Adobe InDesign Aufbau**
10.12. – 14.12.2018
08.04. – 12.04.2019
11.11. – 15.11.2019
- **Adobe Illustrator**
25.03. – 29.03.2019
14.10. – 18.10.2019
- **Adobe Photoshop Grundlagen**
11.02. – 15.02.2019
23.09. – 27.09.2019
- **Adobe Photoshop Aufbau**
21.01. – 25.01.2019
25.11. – 29.11.2019
- **Affinity Photo**
06.05. – 10.05.2019
25.11. – 29.11.2019
- **Affinity Photo – Bildbearbeitung für Fotografen**
10.12. – 14.12.2018
04.11. – 08.11.2019
- **Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum**
02.12. – 06.12.2019
- **AutoCAD Einsteiger – Umsteiger**
01.04. – 05.04.2019
04.11. – 08.11.2019
- **AutoCAD Aufbau**
03.12. – 07.12.2018
13.05. – 17.05.2019
25.11. – 29.11.2019
- **BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement**
11.03. – 15.03.2019
- **Business NLP Basiskurs**
01.04. – 05.04.2019
03.06. – 07.06.2019
23.09. – 27.09.2019
02.12. – 06.12.2019
- **Content-Management mit TYPO 3**
18.11. – 22.11.2019
- **Datenbank-Programmierung für den Microsoft SQL Server**
06.05. – 10.05.2019
- **Die Kraft der Kommunikation**
03.06. – 07.06.2019
16.12. – 20.12.2019
- **Die sieben Kellerkinder**
25.03. – 29.03.2019
04.11. – 08.11.2019
- **Einführung in die Statistik-Software R**
03.12. – 07.12.2018
13.05. – 17.05.2019
02.12. – 06.12.2019
- **Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation**
04.11. – 08.11.2019
- **Erfolgreich führen für Frauen**
10.12. – 14.12.2018
20.05. – 24.05.2019
09.12. – 13.12.2019
- **Erfolgreich sein, Mensch bleiben**
01.04. – 05.04.2019
04.11. – 08.11.2019
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A**
06.05. – 01.06.2019
04.11. – 23.11.2019
- **Excel Kompakt**
20.05. – 24.05.2019
28.10. – 01.11.2019
- **Excel Makroprogrammierung**
01.04. – 05.04.2019
11.11. – 15.11.2019
- **Führung leben**
13.05. – 17.05.2019
21.10. – 25.10.2019
- **Gestaltung informativer Printmedien mit Adobe CC**
20.05. – 24.05.2019
09.12. – 13.12.2019
- **Gesund führen**
23.09. – 27.09.2019
- **Gestern Kollege – heute Chef**
25.02. – 01.03.2019
28.10. – 01.11.2019
- **Großartig präsentieren – Menschen gewinnen**
03.12. – 07.12.2018
08.04. – 12.04.2019
16.09. – 20.09.2019
- **Internetseiten erstellen mit Wordpress**
10.12. – 14.12.2018
23.09. – 27.09.2019
- **Internet Portal und Content Management mit Joomla**
28.01. – 01.02.2019
- **IT-Projektmanagement**
18.02. – 22.02.2019
18.11. – 22.11.2019
- **Miteinander statt gegeneinander – Gewaltfreie Kommunikation**
13.05. – 17.05.2019
11.11. – 15.11.2019
- **Oracle Datenbankentwicklung mit PL/SQL**
14.10. – 18.10.2019
- **Projekte organisieren und erfolgreich durchführen**
21.01. – 25.01.2019
06.05. – 10.05.2019
21.10. – 25.10.2019
16.12. – 20.12.2019
- **Schlagfertigkeit**
25.03. – 29.03.2019
11.11. – 15.11.2019
- **Schwarze Rhetorik durchschauen und sich schützen: Umgang mit Manipulatoren und schwierigen Menschen**
04.02. – 08.02.2019
03.06. – 07.06.2019
18.11. – 22.11.2019
- **Sprache und Ausdruck: Erfolgsfaktor Stimme**
21.01. – 25.01.2019
20.05. – 24.05.2019
14.10. – 18.10.2019
20.01. – 24.01.2020
- **Sprache und Ausdruck: Erfolgsfaktor Stimme (Aufbaukurs)**
17.12. – 21.12.2018
- **Statistik mit Excel**
20.05. – 24.05.2019
25.11. – 29.11.2019
- **Stark im Beruf, entspannt in der Familie!**
04.02. – 08.02.2019
25.11. – 29.11.2019
- **Systemisches Führen**
08.04. – 12.04.2019
- **Wenn die Arbeit krank macht**
25.03. – 29.03.2019
- **Word Kompakt**
18.02. – 22.02.2019
21.10. – 25.10.2019



Beruf und Karriere

Wirtschaftskompetenz / Buchführung

► WIRTSCHAFTS-KOMPETENZ

► Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A

(EBC*L= European Business Competence Licence)

Das Modul A vermittelt betriebswirtschaftliches Allgemeinwissen anhand von betrieblichen Praxisfällen.

Sie erlernen die wirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens und verstehen die von Betriebs-

wirtInnen benutzte Sprache. Damit sind Sie ein kompetenter Ansprechpartner und verfügen über die notwendige Basis für unternehmerisches Denken und Handeln:

Bilanzierung

- Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung)-Grundzüge und wesentliche Begriffe
- Ermittlung des Jahresergebnisses
- Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen

- Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

- Kostenrechnung
- Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
- Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
- Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
- Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht

- Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
- Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname

KOMPAKTHELGANG BUCHFÜHRUNG

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung (vhs)

Die nachfolgenden Lehrgänge können mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden (zusätzliche Prüfungsgebühr 75,- €/Prüfung). Wer alle drei Teilprüfungen erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung vhs“. Vorkenntnisse: Bei Grundlagen keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Kenntnisse.

Herr Bilo ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt (BA)
Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

► Buchführung – Grundlagen

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

S50020 60 UStd. 495,- €
15 Abende, ab 11.02.2019
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

► Buchführung – Aufbau

- Import /Export
- Umsatzsteuer-EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter



Thinkstock © shironosov

- Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
- Geleistete und erhaltene Anzahlungen
- Sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Rückstellungen
- Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahresabschluss
- Bewegliche Wirtschaftsgüter
- Unbewegliche Wirtschaftsgüter
- Immaterielle Wirtschaftsgüter
- Forderungen
- Verbindlichkeiten

S50031 60 UStd. 495,- €
5 Wochenenden ab 08.02.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

S50030 60 UStd. 495,- €
15 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

► Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten. Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung

dienen. Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV- Starter).

- Welchen Kontenrahmen wähle ich?
- Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdateien?
- Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten in der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
- Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
- Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
- Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
- Offene-Posten-Auswertung
- Monatsabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

S50040 40 UStd. 495,- €
2 Wochenenden,
04./05.05. und 01./02.06.2019
Sa und So, 09:00 – 17:00 Uhr



- Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

Der Kurs kann mit der Prüfung zum EBC*L (zzgl. 159 €) abgeschlossen werden. Der Preis beinhaltet das vierbändige Lehrwerk. Herr Reinisch ist Dipl.-Kaufmann.

S50010BU 60 UStd. 485,– €
 Bildungsurlaub:
 1 Woche ab 06.05.2019 und
 2 Samstage, 18.05. und 01.06.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Sa, 09:00 – 17:30 Uhr

T50010BU 60 UStd. 485,– €
 Bildungsurlaub:
 1 Woche ab 04.11.2019 und
 2 Samstage, 16. und 23.11.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
Jürgen Reinisch

▶ MARKETING / KUNDEN-ORIENTIERUNG

▶ Online-Marketing

Online-Marketing zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website im Universum des World Wide Web zu steigern. Durch die Wandlung des Internet zum Web 2.0 (Mit-Mach-Web) oder gar zum Web 3.0 (semantisches Web) haben sich die Instrumente des Online-Marketing drastisch geändert und ausgeweitet. Der Kurs soll einen Überblick über die Möglichkeiten und (auch rechtlichen) Grenzen dieser faszinierenden Disziplin geben.

- Was ist Online-Marketing und welche Ziele können verfolgt werden?
- Klassische Suchmaschinenoptimierung
- Onpage-Optimierung: die inhaltliche und technische Optimierung der Website
- Offpage-Optimierung: Linkbuilding für mehr Seitenpopularität
- Social Media Marketing
- Blogs
- Soziale Portale (facebook, Google+)
- Twitter
- Youtube, das andere soziale Netzwerk Googles
- Online-PR – Unternehmenstexte webgerecht gestalten und verbreiten
- Anzeigen und Werbung
- Google Adwords – Anzeigenkampagnen optimieren
- Bannerwerbung
- Newslettermarketing – inhaltliche Gestaltung und technische Kontrolle
- Webanalyse mit Google Analytics

S54500 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Sa, 23.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
 So, 24.02.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

▶ Marketing mit/im Google-Universum

Google stellt im Internet eine ganze digitale Welt für sich dar. Oder soll man statt Universum besser sagen Labyrinth. Was Google so faszinierend macht, ist einmal die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit, mit der Tools und Softwares sich verändern. Und zum anderen, die technologisch fundierte Marktführerschaft als Suchmaschine, die es unmöglich macht, aktuell an den Diensten des Suchmaschinenbetreibers vorbeizukommen. Was die Nutzung der Googledienste darüber hinaus noch attraktiver macht, ist, dass viele kostenlos angewendet werden können. Das Seminar soll einen Überblick geben über die verschiedenen Dienste, die Google zur Verfügung stellt und wie diese Dienste in Bildungsmarketing und Bildungsvertrieb sowie Seminar-Organisation eingebunden werden können.

- Google+ Unternehmensseite – regionales Marketing – Empfehlungsmarketing mit Google
- Google Places – regionale Sichtbarkeit steigern
- Google Adwords für den Bildungsvertrieb – was man falsch und wie man richtig machen kann
- Google Alerts und Google News – Marktbeobachtung mit Google
- Die Webmaster-Tools – wie Google Ihre Website sieht
- Google Analytics – die kostenlose Webanalyse

R54550 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Sa, 08.12.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
 So, 09.12.2018, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

S54550 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Sa, 09.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
 So, 10.02.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

▶ Social Media Marketing

Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigenes Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache? Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer

Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand.

Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

S54555 4 UStd. 45,– €
 1 Abend, Fr, 22.02.2019
 18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

▶ Suchmaschinen-optimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice“-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

S54560 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Sa, 18.05.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
 So, 19.05.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

▶ Mein eigener Youtube-Kanal

In diesem Kurs wird sowohl die Video-Bearbeitung als auch das Veröffentlichen auf YouTube erlernt. Es werden Tipps zum Aufbau eines eigenen Youtube-Kanals vermittelt.

R54570 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Fr, 14.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 15.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Antonia Kampa

S54570 15 UStd. 165,– €
 1 Wochenende
 Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Antonia Kampa

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



► Erfolgreich Bloggen

Vom Redaktionskonzept bis zum einzelnen Blog

Sie möchten mehr Interessenten auf Ihre Webseite lenken und so neue Kunden gewinnen (neuhochdeutsch: Leadgenerierung) und denken über einen Blog nach? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Seminar lernen Sie:

- Sich zu positionieren
- Ein Blogkonzept zu erstellen
- Eine gute Überschrift zu finden
- Ihren Text für die Suchmaschine zu optimieren
- Das zu schreiben, was Ihre Kunden interessiert
- Mit Multimedia Elementen zu arbeiten
- Einen „Call to Act“ (Handlungsaufforderung) zu formulieren

– Das Bloggen in den Arbeitsalltag zu integrieren
Gerne können Sie Ihren Laptop mitbringen sowie Papier, Stifte und Ihre Prospekte.

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

S60014 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Informationen im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens
 - Headline, Subline und Bildunterschriften
 - Verschiedene Teasertypen texten
 - Fließtext, Content, Storytelling
 - Texten für Suchmaschinen
 - Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co
- Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

S60015 20 UStd. 210,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
So, 24.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
Armin Gemmer

► BÜROORGANISATION / SEKRETARIAT

► 10-Finger-Tastschreiben (Superlearning)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschine oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!

S50680A 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 17.01.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

S50680B 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 08.03.2019
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

S50680C 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

S50680D 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 07.06.2019
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

► Auf den Punkt gebracht – Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte! Grundlagenkenntnisse in Word sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird:

- Formatvorlage für den Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen
- Grundlagen des Geschäftsbriefes
- Gemeinsamkeiten von Brief und E-Mail im Geschäftsleben
- Kreativitätstechnik als Schreibhilfe
- Formulierungstipps für Brief und E-Mail
- Netiquette, die Etikette im Netz
- Umgang mit Floskeln, Fremdworten und Negativformulierungen
- Besonderheiten des kaufmännischen Schriftverkehrs

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kaufrau.

S50675 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 15.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

► Deutsche Rechtschreibung – mit Spaß zur Perfektion

- Navigation durch den Dschungel der deutschen Rechtschreibung
- Schreib- und Gestaltungsregeln für E-Mails (DIN 5008)
- Englische Fremdwörter: Wird Deutsch zu „Denglisch“?
- Frauen und Männer in der Sprache
- Kommas und andere Satzzeichen
- Zweifelsfälle

Herr Dudda ist Magister Buchgeschichte.

S60005 5 UStd. 55,- €
1 Samstag, 30.03.2019
10:00 – 14:00 Uhr
Gernod Dudda

► Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.

Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

S60009 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 16.03.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

► FÜHRUNG UND LEITUNG

► Führung leben

Führen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Lernen Sie, wie die Übernahme einer Führungsaufgabe gelingt und wie Sie Ihre Führungskompetenz steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Führungsverhalten zu verbessern und optimieren Sie ihren persönlichen Führungsstil.

Dieses Training richtet sich an Menschen, die vor der Entscheidung stehen, kurz oder mittelfristig eine Führungsaufgabe zu übernehmen und erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungsqua-



Herausforderung. Jetzt zeigt sich Ihre Führungskompetenz. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über den Hintergrund von Veränderungsprozessen. Sie erfahren, welche große Bedeutung ein guter Kapitän auf rauer See hat, und wie Sie sich gut um sich selbst kümmern können, um trotz eigener Betroffenheit wirksam zu führen. Sie erhalten wertvolle Praxistipps, wie Sie mit typischen Widerständen umgehen und ein lösungsorientiertes Klima schaffen. Sie können sich interaktiv mit der eigenen Führungsrolle auseinandersetzen.

Die Dozentin ist langjährige Führungskraft und systemischer Personal- und Business Coach.

R50866 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 14.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Susanne Lang-Eilfort

► Gestern Kollege – heute Chef

Die Übernahme von Führungsaufgaben ist eine große Herausforderung. Dies gilt erst recht, wenn man bisher Teammitglied war. Wie schaffe ich den Rollenwechsel? In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre individuelle Führungsrolle. Dazu beleuchten wir Ihre Herausforderungen aus der organisatorischen Perspektive. Wir erarbeiten praktische Lösungsansätze und eine Roadmap für Ihre Führungsstrategie:

- Big Picture: Betrachten Sie Ihr Unternehmen mit neuen Augen.
- Management: Der Laden soll laufen – im Maschinenraum und auf der Brücke.
- Führung: Gestalten Sie sinnhafte Arbeit, Verantwortung und Weiterentwicklung.
- Arbeitswelt 4.0: Wie wird sich Ihre Führungsrolle verändern?

Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

S50725BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Monika Schnabel

T50725BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Monika Schnabel

litäten einer intensiven Reflektion unterziehen möchten:

- Führungsrolle und Führungsverständnis
- Selbststeuerung von Teams
- Kernelemente personaler, situativer und systemischer Führung
- Prinzipien der Führung mit Macht, Verständnis und Vertrauen
- Führen in Krisen und Veränderungssituationen
- Klassiker des Scheiterns bei der Übernahme von Führung
- Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
- Gesprächstypen zielorientierter Führung
- Optimierung Ihres persönlichen Führungsmodells
- Werte und Ethik, aktuelle Trends

Methoden: Gruppendynamik, Video-Feedback Einzel- und Gruppenaufgaben, Fallanalyse und intensives Feedback.

Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

S50700BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

T50700BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

► Systemisch Führen

Ein erprobter Ansatz, den Herausforderungen von Leitung und Mitarbeiterführung gewachsen zu sein, ist systemisches Denken. Aber was heißt „systemisch“? Der Begriff ist in aller Munde, aber was kann er für praktisches Handeln bedeuten?

Systemisches Arbeiten schließt Beziehungen, Kommunikation, potentielle Veränderungen und die Umwelt ein. Es lässt Raum für persönliches Wachstum, für Verantwortung für sich und das Arbeitsergebnis und für Engagement. Systemisch zu führen heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Ein Merkmal solchen Handelns sind Fragen: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon? Sie werden vor fertigen Antworten bevorzugt. Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Leitungskräfte aus. Während des Bildungsurlaubs werden diese Herangehensweisen z.B. bei folgenden Themen praktisch erarbeitet:

- Was ist Führen? Rollenverständnis von Leitungskräften
- Techniken und Methoden von Führung und ihre Grenzen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Der eigene Führungsstil

Herr Königstein ist Dipl.-Psychologe und systemischer Organisationsberater.

S50730BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein

► Erfolgreiche Führung durch Veränderungsprozesse

Change-Management wirksam anwenden

Die heutige Wirtschaftssituation fordert stetige Veränderung. Viele Mitarbeiter reagieren ängstlich oder gar mit Widerstand auf die neue





Beruf und Karriere

Führung und Leitung

► Gesund Führen

Vorgesetzte stehen unter doppeltem Druck: Zum einen erfahren sie einen hohen Leistungs- und Erwartungsdruck, zum anderen erleben sie täglich die Mitarbeiter und deren Belange. Häufig müssen sie entscheiden, den Leistungsdruck an die Mitarbeiter weiterzugeben oder den Druck ganz oder teilweise zu absorbieren. Doch was können Vorgesetzte tun, um sowohl die eigene Motivation und Gesundheit als auch die Motivation der Mitarbeiter auszubauen statt diese aufs Spiel zu setzen?

Der Kurs bietet alltagstaugliche Anleitung, welcher Führungsstil für die unterschiedlichen Mitarbeitertypen geeignet ist und wie Führung im Alltag konkret aussehen kann. Ein Schwerpunkt ist dabei die Stärkung der Resilienz, d.h. wo liegen Kompetenzen und Fähigkeiten und wie können diese genutzt werden, um aktuelle und auch künftige Anforderungen erfolgreich zu meistern. Ein gesundes Resilienzempfinden ist wesentliche Voraussetzung, um Burn-out vorzubeugen. Geeignet ist der Kurs für (künftige) Vorgesetzte in Wirtschaft und Verwaltung, die für sich und ihre Mitarbeiter ein ganzheitliches und zielgerichtetes Führungsverständnis entwickeln wollen, bei dem die langfristige Leistungsfähigkeit aller Beteiligten im Mittelpunkt steht.

- Meine Rolle als Führungskraft im Spannungsfeld der diversen Interessen

- Wie gelingt mir eine ausgewogene Work-Life-Balance?
- Die Unterschiedlichkeit der Mitarbeiter verstehen und mit dem angemessenen Führungsverhalten die Motivation der Mitarbeiter fördern
- Burn-Out und dessen Auswirkungen auf das Team erkennen
- Wesentliche Bestandteile der Resilienz verstehen und Maßnahmen zur Resilienz-Verbesserung in den Führungsalltag integrieren
- Auch in Konfliktsituationen die Balance nicht verlieren und angemessen reagieren.

Uwe Juli ist Bankdirektor und arbeitet als Trainer und Coach

T50720BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Uwe Juli

► BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Das betriebliche Gesundheitsmanagement besteht im Wesentlichen aus drei Säulen: Arbeitsschutz, betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) und Gesundheitsförderung. In dieser Bildungswoche lernen Sie die Inhalte dieser drei Säulen kennen, wobei wir uns beim Arbeits-

schutz auf die Gefährdungsbeurteilung psychischer Gesundheit konzentrieren. Wie sehen in den drei Bereichen die rechtlichen Grundlagen aus? Wo gibt es Gestaltungsspielraum? Was braucht es, um ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen? Welche Instrumente und Kompetenzen werden benötigt? Wir stellen Ihnen nützliches Handwerkszeug aus den Bereichen Kommunikation, Moderation, Konfliktprävention und Konfliktbearbeitung vor. Selbstverständlich gibt es Raum diese auszuprobieren.

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter, Berater und Mediatoren, die im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagement arbeiten oder arbeiten wollen.

Ziel ist es, das betrieblichen Gesundheitsmanagement kennen zu lernen, eine Vorstellung über die Umsetzung und Durchführung zu bekommen oder weiter zu entwickeln und Sozial- und Methodenkompetenzen zu erlangen oder zu erweitern, die im Umgang mit dem Thema hilfreich sein können.

Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

S50740BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 11.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Kahmann

Berufliche Weiterbildungslehrgänge an der Volkshochschule Wiesbaden:

EDV für den Beruf	ab 4. Februar 2019
Qualifizierung im Bürobereich	ab 29. April 2019
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 11. Februar 2019
Buchführung Grundlagen	ab 11. Februar 2019
Buchführung Aufbau	ab 29. April 2019
Buchführung am PC - DATEV	ab 4. Mai 2019
Europäischer Wirtschaftsführerschein EBC*L: Modul A	ab 6. Mai 2019
Seniorenbetreuung / Alltagsbegleitung	ab 29. Januar 2019
Inklusionsassistent/in	ab 28. Januar 2019

Bewerbungsunterstützung und Coaching

Individuelle Terminvereinbarung jederzeit unter Telefon: 06 11 / 98 89 - 151

Bewerbungstraining	22./23. Februar 2019
Bewerbungstraining und Selbstmarketing für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte	14./15. Juni 2019

Information
und Beratung:
Tel.: 0611/9889-151
berufundkarriere@
vhs-wiesbaden.
de

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

AZAV
T-1463-1
bag/cert





Bitte beachten Sie unsere Gesundheitskurse Yoga, Achtsamkeit, Energie u.ä. ab Seite 179

► Souveränitätstraining für Führungskräfte

In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakten. Der Auftritt nach außen, der erste Eindruck ist wichtiger denn je. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und insbesondere in Konflikt- und Stresssituationen gelassener und souveräner auftreten können:

- Bewusster und zielgerichteter Einsatz von sprachlichem und körpersprachlichem Ausdruck
- Die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch
- Körpersprachliche und rhetorische Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken
- Sensible und effektive Zielgruppenansprache

Frau Soukup ist ausgebildete Schauspielerin.
(<http://www.blood-and-water.de>)

R50860 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 14.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

S50860 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 22.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

► Gesprächstechniken für Führungskräfte

Motivierend, wirksam, nachhaltig

Kommunikation spielt im Arbeitsalltag von Führungskräften eine große Rolle und ist ein zentraler Erfolgsfaktor. Das Mitarbeitergespräch ist das wichtigste Instrument der Personalführung. Es dient der Verbesserung des Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnisses, fördert Offenheit sowie gegenseitiges Verständnis und erleichtert die Zusammenarbeit. Aber auch das Zielvereinbarungsgespräch und die Mitarbeiterbeurteilung sind aus dem Arbeitsalltag einer Führungskraft nicht mehr wegzudenken.

Doch was tun Sie, wenn Ihr Gesprächspartner Sie in Grund und Boden redet? Wie bringen Sie emotional reagierende Mitarbeiter dazu, wieder sachlich zu werden? Wie formulieren Sie mit Ihren Mitarbeitern Ziele, die später überprüfbar sind?

Dieses Seminar vermittelt das nötige Handwerkszeug zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der wichtigsten Gesprächssituationen zwischen Führungskraft und Mitarbeiter – auch in interkulturellen Teams – vom Vorstellungsgespräch über das Jahresmitarbeitergespräch bis zum Kündigungs- und Wiederkehrgespräch. Defizite in der eigenen Gesprächstechnik können dabei aufgespürt und mit Anleitungen und Beispielen in neue Bahnen gelenkt werden.

Frau Dr. Gehrman ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60022 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

► Erfolgreiche Teamleitung

Dieses Seminar vermittelt jungen Führungskräften und all denjenigen, die berufsbedingt vor der Herausforderung stehen, ein Team zu leiten, grundlegende Kenntnisse zur Menschenführung, zur Struktur gebenden Teamorganisation und zu den einzelnen Aspekten der verschiedenen Teamphasen, um ihrer Teamleitungsaufgabe erfolgreich gerecht zu werden. Sie lernen, die Grundlagen für kooperatives Verhalten zu schaffen, die Teamentwicklung als Prozess zu verstehen, die individuellen Unterschiedlichkeiten im Team zu integrieren sowie im Bedarfsfall konstruktiv mit Ausgrenzung oder Konflikten im Team umzugehen.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

S50871 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 16.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 17.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Ganzheitliche Teamentwicklung

Management by Cooperation

Eine ganzheitliche Team-Entwicklung führt zu einem konstruktiven Miteinander und einem gegenseitigen Ergänzen im Team bei gleichzeitiger Wertschätzung der Andersartigkeit des Anderen. Ziel ist es, als Leiter einer Gruppe oder Abteilung zu lernen, wie die Teamfähigkeit verbessert werden kann und wie mit mehr Freude erfolgreicher zusammen gearbeitet wird. Die Werkzeuge für den Prozess einer Teamentwicklung werden vorgestellt und an Beispielen aus der Seminargruppe angewendet:

- Wertschätzendes Feedback in einer Gruppe
- Grundlagen der Kommunikation des Miteinanders
- Wegweiser zur Entdeckung eigener Bedürfnisse und Ressourcen bzw. Überprüfung der Passung von Funktion und Verantwortung
- Methodik zur Entwicklung einer wertorientierten Teamvision
- Stressbewältigungsrituale
- Moderationstechnik zur Lösung konkreter Sach- und Beziehungsprobleme

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

S50872 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 07.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



Beruf und Karriere

Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen

► FÜHRUNGS- UND KARRIEREKOMPETENZ FÜR FRAUEN

► Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensivtraining für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es u. a. um Kommunikation, Mitarbeiterführung sowie um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Einzelübungen, Fallbeispielen, Gruppenarbeit und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen Führungsstil zu entwickeln. So schaffen Sie eine solide Basis für einen guten Einstieg in Ihre berufliche Karriere!

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach

R50850BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.12.2018
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

S50850BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 20.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

T50850BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Erfolgreich führen – Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach

S50750 16 UStd. 145,- €

1 Wochenende
Sa, 02.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 03.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► „Big Talk“!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des „Big Talks“! Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Inhalte:

- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Tipps für die schriftliche Kommunikation
- Betriebsinterne Kommunikation

Ziel ist die Bewusstwerdung und Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach

R60032 16 UStd. 165,- €

1 Wochenende
Sa, 08.12.2018, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 09.12.2018, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

S60032 16 UStd. 165,- €

1 Wochenende
Sa, 09.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 10.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souverän zu handeln bedeutet, flexibel und gelassen mit Unvorhergesehenem umzugehen, in Konfliktsituationen sachlich zu bleiben und den Überblick zu behalten. Souveräne Menschen gehen Aufgaben mit Umsicht und Weitblick an und vermitteln Vertrauen. Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr Leben / Berufsleben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

S50890 16 UStd. 165,- €

1 Wochenende
Sa, 23.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 24.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

– Anzeige –





AB € 369,-
INKL. MWST

interstuhl

FÜR AUFSTEIGER
MIT BODENHAFTUNG

GEMEINSAM MIT INTERSTUHL HABEN WIR EINEN STUHL FÜR ALLE ENTWICKELT, DIE HÖCHSTE LEISTUNG UND BODENSTÄNDIGE PREISE SUCHE. DAS ERGEBNIS? 160Y.

PERFORMANCE-HIGHLIGHTS:
SYNCHRONMECHANIK
GEWICHTSREGULIERUNG
HÖHENVERSTELLBARE RÜCKENLEHNE
MIT HÖHENVERSTELLBAREN ARMLEHNEN

Wiepa BüroFachPartner GmbH • Fritz-Haber-Straße 4 • 65203 Wiesbaden-Biebrich • Phone: 0611/9 28 47-0 • www.wiepa.com



Melanie Oehl, Diplom-Pädagogin und Systemische Beraterin, arbeitet lösungs- und ressourcenorientiert mit Schwerpunkt auf der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf. In ihrer Arbeit unterstützt sie insbesondere Frauen darin, ihre eigene Handlungsfähigkeit auszubauen und ihre persönlichen Ziele, privat und beruflich, zu verwirklichen. Mit Blick auf Zeitmanagement, Netzwerkarbeit und Selbstfürsorge vermittelt sie Kursteilnehmer*innen alltagstaugliche Kompetenzen und verhilft so zu nachhaltigen Entwicklung- und Gestaltungsmöglichkeiten.

► Meine neue Freiheit: Richtig ankommen in Beruf und Familie

Ein Intensivworkshop für Berufstätige Frauen, die sich neue Perspektiven im Umgang mit ihren verschiedenen Rollen erarbeiten möchten:

- Mein Standort: Wer bin ich im Beruf, in der Familie, als Frau?
- Mein Netzwerk: Wer übt einen wichtigen Einfluss auf mein Leben aus? Wer trägt Aufträge an mich heran?
- Stolperfallen und Hürden: Wo hakt es in der Passung zwischen Familie und Beruf? Welche Themen tauchen immer wieder auf und wollen gelöst werden?
- Hilfreiche Perspektiven: Was funktioniert hervorragend? Was will ich auf jeden Fall beibehalten?
- Meine neue Freiheit: Die nächsten drei Schritte zu mehr Handlungsspielraum

Frau Oehl ist promovierte Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

S50870 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 15.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Melanie Oehl

► Stark im Beruf, entspannt in der Familie! Bildungsurlaub für Frauen

Die gestiegenen Anforderungen von Arbeitswelt und Familienmanagement verlangen Arbeitnehmerinnen volle Konzentration und Einsatzfähigkeit ab. Im Spagat zwischen Berufsrollen, Haushaltsorganisation und Erziehung wollen Frauen dennoch arbeitsfähig bleiben und sich selbst verantwortlich zeigen. Dabei entstehen Fragen danach, welche Anforderungen an die Einzelnen gestellt werden, wie ein gutes Zeitmanagement funktionieren kann und wie der Blick nach Innen für mehr Kraft und innere Stärke sorgen kann, um im Beruf „den Kopf frei“ zu haben:

- Gesellschafts- und arbeitsmarktpolitische Herausforderungen für berufstätige Frauen mit Familienanschluss
- Ein Blick auf die Rahmenbedingungen, in denen Beruf und Familie stattfinden
- Sich selbst in den unterschiedlichen Rollen in den Lebensbereichen Beruf, Haushalt und Erziehung verorten
- Anforderungen und Erwartungen, die aus den Bereichen an die eigene Person herangetragen werden
- Erkennen von Stolperfallen, die die Handlungsfähigkeit einschränken
- Methoden des Zeitmanagements und Ideen für eine effizientere Haushaltsorganisation
- Klärung, welche Ressourcen im Alltag und im Netzwerk zur Verfügung stehen
- Eine gesunde Perspektive der Vereinbarkeit von Familie und Beruf entwickeln, die langfristig trägt und die eigene Arbeitskraft sichern kann.

Frau Oehl ist promovierte Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

S50870BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 04.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Melanie Oehl

T50870BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Melanie Oehl

► PROJEKTMANAGEMENT

► Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines

Projektleiters. In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.

Projektinitialisierung:

- Stakeholderanalyse, Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management, Vorgehensmodelle, Kommunikationsmatrix, Teambildung, Konfliktanalyse

Projektplanung:

- Projektstrukturplan, Meilensteine, Netzplantechnik, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung, Prioritäten

Projektkontrolle und -steuerung

- Basisplan, Tracking, Soll/Ist Vergleiche, Was-Wäre-Wenn, Earned Value, Trendanalysen

Projektabschluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

S50900BU 40 UStd. 425,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 06.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

S50901BU 40 UStd. 425,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.01.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

T50900BU 40 UStd. 425,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

T50901BU 40 UStd. 425,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

► Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:

- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Prioritäten
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.



Beruf und Karriere

Projektmanagement

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

S50910 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 17.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

► Stolperfallen im Projektalltag

Von einem toten Pferd musst Du absteigen!

Projektarbeit birgt vielfältige Tücken. Trotz professioneller Methoden gelingt es nicht immer, alle Risiken im Zaum zu halten. Der Blick auf Strukturen und Mikropolitik erweitert Ihr Handlungsrepertoire. Wir erarbeiten im Workshop praxisgerechte Lösungsansätze mit Hilfe von Case Studies und verknüpfen dabei Methoden-Know-how und Erfahrungswissen:

- Der Projektleiter ist auch nur ein Indianer
- Wie bringt man eierlegende Wollmilchsäue zur Strecke?
- Black-Box-Projekte hebeln den Projekterfolg aus

Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

S50905 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Monika Schnabel

► IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und -strategien.

Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen:

- Werkvertrag/ Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
- Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept



AdobeStock © Business Meeting 2

- Verfahren für Aufwandsschätzungen
- Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
- Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
- Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

S54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

T54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

► Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?

Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der

agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH)

T54850BU 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 02.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

► Scrum in 9 Schritten

SCRUM in 9 Schritten führt Sie durch die agile Welt anhand der Meetings, Rollen und Regeln in SCRUM. Sie erhalten eine Übersicht der Aufgaben von Scrum-Team, Scrum Master



Projektmanagement / Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

und Product Owner und werden am Ende der Lehrveranstaltung ein Verständnis über die Möglichkeiten von SCRUM haben.

Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über dieses Vorgehensmodell erfahren möchten, SCRUM in ihren Unternehmen einsetzen oder einsetzen wollen und an diejenigen, die mit Hilfe von agilen Methoden ihre bisherigen Prozesse weiter optimieren möchten.

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH)

S54855 15 UStd. 205,- €

1 Wochenende

Fr, 01.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 02.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Patric Eid

► SELBST- UND SOZIAL-KOMPETENZ AM ARBEITSPLATZ

► Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation

Berufliche Ziele nachhaltig erreichen

„Unser Unbewusstes bestimmt, wo es langgeht, weil fast alles, was wir machen, unbewusst ist...“
Lernen Sie mit Hilfe von Methoden des NLP (= Neuro-Linguistisches Programmieren), das Unbewusste einzuladen und mit Begeisterung aus Ihren Ideen, Gedanken und aus eventuell schon vorhandenen strategischen Vorstellungen nachhaltig erreichbare Ziele zu gestalten und diese mit Willenskraft, Energie und aktiver Selbstmotivation zu erreichen:

- Neurowissenschaftliche Grundlagen unseres Denkens
- Motivationspsychologie für den Alltag
- Die Magie der Sprache
- Ideen, Gedanken und Wünsche zur Zieldefinition nutzbar machen
- Ideen, Gedanken, Strategien mit Hilfe des Unbewussten klären und in Handlungsziele wandeln
- Ziele und deren Werte klären
- Ziele systemisch optimieren
- Mögliche Probleme im Vorfeld lösen
- Den persönlichen Ressourcenpool aktivieren
- Aktive Selbstmotivation als praktische Übung
- Erste Hilfe in Stresssituationen

Andreas Heyer ist Lehrtrainer DVNLP, Master-coach DVNLP.

T51048BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 04.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Andreas Heyer

► Kreativitätstraining

Mit System und Fantasie zu neuen Lösungswegen

Innovative Ideen oder Lösungswege werden in den Unternehmen heute mehr denn je gefordert, kreative Methoden gehören bereits zu den Schlüsselqualifikationen von Führungskräften und MitarbeiterInnen. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer unterschiedliche Kreativitätsmodelle und ihre Anwendungsgebiete. Sie trainieren die Umsetzung direkt an Beispielen aus der Praxis und lernen Systeme für die Entscheidungsfindung kennen.

- Wie Sie Ihre Kreativität freisetzen
- Kreativitätstechniken, z. B. Brainstorming und Writing
- Mind-Map
- 6-3-5 Methode
- ABC-Listen
- Walt Disney Strategie, De Bono-System
- Methoden zur Bewertung und Auswahl

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach.

S51026 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 29.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 30.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► Persönlichkeitstypen erkennen

Mehr Sicherheit im Umgang mit Kunden, Kollegen und Chefs

Lernen Sie Ihre Kollegen besser kennen und verstehen. Nutzen Sie die Signale der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und sehen Sie sich selbst, ihre Kollegen und Bekannten in einem neuen Licht.

Sie werden verstehen, welche Vorlieben Ihre Gesprächspartner haben, um sie richtig ansprechen und eine gewinnende Kommunikation aufbauen zu können.

Ihre Empathie und ein positiver Zugang zu ihrem Umfeld helfen Ihnen auch, künftig Missverständnisse zu vermeiden und angespannte Situationen zu meistern.

- Persönlichkeitstypen mit ihren Stärken, Vorlieben, Verhaltensweisen und Arbeitsstilen
- Kommunikationsformen der unterschiedlichen Typen

BUSINESS NLP

► Basiskurs

Mit NLP (= Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie, Ihre Kunden, Ihre Kollegen und Mitarbeiter, kurz: Ihr ganzes Umfeld.

- Verabschieden Sie sich von alten Ängsten
- Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen
- Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen
- Sie werden ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln

- Sie werden Sprache nutzen können, um Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant zu führen
- Ihre Menschenkenntnis wird sich deutlich steigern

Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziele-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Repräsentationssysteme
- Pacing, Leading, Rapport
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Time-Line
- Six-Step-Reframing
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung)

Anita Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Heilpraktikerin Psychotherapie.

S51050BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 01.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

S51060BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 03.06.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

T51050BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 23.09.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

T51060BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 02.12.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer



Beruf und Karriere

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

- Reflektion des eigenen Verhaltens Kollegen, Kunden, Mitarbeitern, Vorgesetzten gegenüber
 - 4 Seiten einer Nachricht nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun
 - Innere Haltung in Gesprächen und ihre Ausdrucksformen nach der Transaktionsanalyse von Berne
 - Leitfaden für die künftige Gesprächsführung
- Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach.

R51024 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► Die sieben Kellerkinder

7 Talente entdecken

- Das dynamische Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ beschreibt kreative Energien, die jedem Menschen innewohnen. Ein Leben ohne die aktive Beteiligung der Kellerkinder® ist öde und langweilig. Außerdem verwalten die sieben Kellerkinder® die Antworten auf entscheidende Lebensfragen:
- Die sieben Kellerkinder® als Typen
 - Sieben Grundeigenschaften in Analogie zu den sieben Kellerkindern®
 - Die sieben Rhythmen der Kellerkinder®
 - Zusammenstellung von Teams mithilfe des Sieben Kellerkinder® Modells
 - Balance zwischen den Sieben Kellerkindern®
 - Eigene Kellerkinder® Sketche entwickeln und darstellen
 - Für Konfliktsituationen aus dem Businessalltag über das „Kellerkinderspiel“ und die „Sieben Kellerkinder® Aufstellungen“ eine Lösung erarbeiten
 - Der „best case“ wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
 - Die sieben Kellerkinder® und ihre transformierten Qualitäten in gespielten Alltagssituationen

Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Bequeme Kleidung ist erwünscht. Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter. Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin. Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

S51020BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

T51020BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

► Gute Entscheidungen – leicht gemacht

Es ist Zeit für Entscheidungen. Aber wie komme ich leichtfüßig dorthin? Im Beruf und auch im Privatleben müssen wir ständig abwägen, durchdenken und selbst im Vorfeld die Zukunft prüfen. Das kostet Zeit und bindet wertvolle Energie. Dieser Workshop lädt zum Experimentieren ein – getreu dem Motto: Darf's ein wenig leichter sein? Anhand von Praxisbeispielen werden wir mit unterschiedlichen Methoden aus den Bereichen systemische Beratung, NLP, Resonanzcoaching neue wirkungsvolle Herangehensweisen vorstellen und ausprobieren. Lernen Sie mehr von sich kennen, mit dem Effekt, sich Ihre Zukunft leichter zu gestalten. Unser Tages-Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die Neues wagen wollen und sich in einer wertschätzenden Atmosphäre in die Gruppe einbringen mögen.

Andreas Henrich ist Coach und Trainer, Frau Manthei ist Bewerbungscoach und Familientherapeutin.

R50740 9 UStd. 125,– €
1 Samstag, 08.12.2018
09:00 – 17:00 Uhr
Andreas Henrich, Doris Manthei

S50740 9 UStd. 125,– €
1 Samstag, 09.03.2019
09:00 – 17:00 Uhr
Andreas Henrich, Doris Manthei

► Umgang mit „schwierigen“ Menschen leicht gemacht

Wer kennt sie nicht? Die Motzis und ewig nörgelnden Menschen neben uns, die Menschen, denen man es scheinbar nie recht machen kann. Sie stellen eine Herausforderung für uns sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext dar, deren man sich nach dem Training mit Leichtigkeit stellen kann. Wie schön wäre es, diese Menschen positiv stimmen und gut mit Ihnen umgehen zu können?

- Was steckt hinter dem Verhalten und welche Chance bietet sich für uns?
 - Erwartungen und Bedürfnisse des Menschen
 - Welche Typen gibt es?
 - Techniken und Methoden beim Umgang mit solchen Mitmenschen oder Gästen
 - Wie bleibe ich dabei ganz bei mir?
 - Körpersprache, Positive Sprache
 - Fragetechniken
 - Handhabung schwieriger Situationen
- Das Seminar richtet sich an all diejenigen, die mit



© Ernst Serth

Ernst Serth hat in seiner langjährigen Tätigkeit als Führungskraft in einer internationalen Bank sehr viel praktische Erfahrungen in Kommunikationstechniken, der Mitarbeiterführung, dem Konfliktmanagement und dem Umgang mit starkem Leistungsdruck gesammelt. Seit 14 Jahren ist er, nach mehrjähriger Ausbildung, als selbständiger Resonanzcoach tätig. In seinen Kursen hilft er den Teilnehmer dabei, ihre ureigene innere Balance, insbesondere zwischen Berufs- und Privatleben, zu behalten oder wieder zu entdecken. Hierbei steht ihm eine breite Palette von nachhaltig wirkenden Werkzeugen zur Verfügung. Sein Ziel ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, mit Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit ihr Leben zu genießen, in sich selbst zu ruhen und in kritischen Situationen gelassen zu bleiben. Sein Motto für die Arbeit mit Menschen lautet: „Ich kann niemanden etwas lehren, ich kann ihm nur helfen, es in sich zu entwickeln.“ (Galileo Galilei)

unzufriedenen Mitmenschen, Kunden oder Gästen aus Dienstleistungsbereichen zu tun haben.

Frau Marcour ist Dipl.-Betriebswirtin Touristik und NLP-Trainerin.

R51440 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 07.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Marcour

S51440 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Marcour



► SELBSTMANAGEMENT / WORK-LIFE-BALANCE

► Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurücknehme? Wie bringe ich die Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in „Balance“ und finde neue Wege, auch bei Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie leicht anwendbare Methoden für den eigenen Arbeitsalltag. Es wird gearbeitet mit Methoden des Resonanzcoachings, einem ganzheitlichen Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Mentaltraining, Logotherapie, systemischen Methoden, NLP sowie Erlebnispädagogik integriert:

- Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
- Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
- Negative Gefühle effizient und rasch entschärfen
- Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
- Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
- Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
- Burnout- Symptome erkennen und ernst nehmen
- Mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
- Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzen-

tration und besseres Fokussieren
– Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen

Ernst Serth ist ausgebildeter Resonanzcoach.

S51210BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 01.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Ernst Serth

T51210BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 04.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Ernst Serth

► Wenn die Arbeit krank macht

Handlungsstrategien im Umgang mit psychischen Leiden im beruflichen Alltag

Der § 5 ArbSchG verpflichtet ArbeitgeberInnen dazu, eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen zu erkennen. Wie kann ich Sie erkennen? Wie weit geht die Verantwortung? Und was kann man tun bzw. wer kann etwas tun?

- Welche psychischen Belastungen können entstehen?
- Wie kann man Stress vorbeugen durch:
 - Persönliche Maßnahmen
 - Soziale und organisatorische Maßnahmen
- Maßnahmen für objektive Belastungen
- Maßnahmen bei gesellschaftlichen Ursachen
- Was ist ein Burnout-Syndrom und wie erkenne ich es?
- Was tun in der Krise?
- Wer oder was ist verantwortlich?

- Kann man helfen und wie?
- Frühwarnsysteme erkennen
- Risiko-Kandidaten identifizieren
- Selbsttest Burnout (anonym): Bin ich gefährdet?

Dies ist ein Training für (zukünftige) Führungskräfte, Vorgesetzte und alle Personen mit Verantwortung für andere Menschen. Es geht darum, Seelenleiden bei anderen und sich zu erkennen, vorzubeugen und mit Interventionsstrategien die Leistungsfähigkeit nachhaltig sicher zu stellen.

Frau Michel ist Trainerin, Coach und Burnout-Beraterin.

S51224BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 25.03.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Marita Michel

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

► BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter von Personalabteilungen, Mediatoren und externe Berater, die mit betrieblichem Eingliederungsmanagement zu tun haben.

Genaue Kursbeschreibung siehe Seite 74

S50740BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 11.03.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Kahmann

Bitte beachten Sie unsere Gesundheitskurse Yoga, Achtsamkeit, Energie u.ä. ab Seite 179

► Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – mehrere Aufgaben werden gleichzeitig und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kann man diesen negativen Kreislauf durchbrechen? Kann ich mein Verhalten ändern und Aufgaben anders anpacken als bisher? Wie finde ich heraus, was in diesem Moment die wichtigste Aufgabe ist? Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können.

Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan:

- Was ist mir wichtig?
- Prioritäten setzen





Beruf und Karriere

Selbstmanagement / Work-Life-Balance / Persönlicher Auftritt

- Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen
 - Störungen erkennen und damit umgehen
 - Zeitmanagement-Tools richtig einsetzen
- Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven dieser Kurs eröffnet!

Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer und Coach.

S51230 16 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 22.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 23.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

► PERSÖNLICHER UND BERUFLICHER AUFTRITT

► Souveränitätstraining für Führungskräfte

In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakten. Der Auftritt nach außen, der erste Eindruck ist wichtiger denn je. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und insbesondere in Konflikt- und Stresssituationen gelassener und souveräner auftreten können:

- Bewusster und zielgerichteter Einsatz von sprachlichem und körpersprachlichem Ausdruck
- Die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch
- Körpersprachliche und rhetorische Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken
- Sensible und effektive Zielgruppenansprache

Frau Soukup ist ausgebildete Schauspielerin.
 (<http://www.blood-and-water.de>)

R50860 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 14.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 15.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

S50860 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 22.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 23.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

► Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souverän zu handeln bedeutet, flexibel und gelassen mit Unvorhergesehenem umzugehen, in Konfliktsituationen sachlich zu bleiben und den Überblick zu behalten. Souveräne Menschen



Alexander „Alex“ Schruppf

Direkt nach dem Abitur begann er mit 19 Jahren seine Ausbildung zum Privatermittler. Er schloss seine Ausbildung bei der „ZAD“ als Jahrgangsbester ab und wurde Deutschlands jüngster „Geprüfter Detektiv“.

In seiner Heimat Wiesbaden gründete er 1996 die **Detektei Adler**. Seither löst er erfolgreich Fälle für Firmen, Kanzleien und Privatpersonen. 1998 begann Alex, als einziger echter Detektiv, spannende Workshops und Vorträge für Kinder und Jugendliche anzubieten. Mittlerweile weiht er auch interessierte Erwachsene in die Geheimnisse der Ermittlung ein.

Als Mitautor und fachlicher Berater hat er außerdem an mehreren Jugendsachbüchern über Detektive und Kriminalistik mitgewirkt. Gemeinsam mit Marion Schadek hat er den Krimi „Kalte Köche“ veröffentlicht.

<https://www.junior-detektiv.de/>

Alexander Schruppf © Stephanie Ott

gehen Aufgaben mit Umsicht und Weitblick an und vermitteln Vertrauen.

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr Leben / Berufsleben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kaufrau, Consultant und Coach.

S50890 16 UStd. 165,- €
 1 Wochenende
 Sa, 23.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
 So, 24.02.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Selbstbehauptung in Alltag und Beruf

Mit Statusspielen zu mehr Selbstsicherheit in Alltag und Beruf.

- Wo stehe ich, wo mein Gegenüber.
 - Was kann ich an meiner Aussenwirkung ändern, indem ich meine innere Haltung ändere.
- Ein Seminar mit Alex Schruppf und vielen neuen Erkenntnissen.

S51310 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 07.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 08.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schruppf

► Körpersprache und Präsenz (Grundlagen)

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Die emotionale Körpersprache und Wahrnehmung hat häufig eine größere Wirkung als das gesprochene Wort. Oft werden Sympathien oder Antipathien, Rollenwahrnehmung und Führungsakzeptanz kaum bewusst durch die Interpretation der Körpersprache aufgebaut. Vorurteile sind schwer zu revidieren. Daher ist es für eine erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig, die eigenen Muster und deren Wirkung kennenzulernen. In praktischen Übungen und mit dem Einsatz von Videofeedback arbeiten wir behutsam an einem alternativen, angemessenerem Repertoire:

- Bestandsaufnahme des ersten Eindrucks und das Körpersprache ABC
- Territoriale Körpersprache entschlüsseln und anwenden
- Durch klare Signalsetzung die Kommunikation verbessern
- Mit Charisma und guter Stimme wirken
- Anwendungstechniken und Strategien für den beruflichen Alltag
- Erste-Hilfe-Paket für den Umgang mit Stress und Nervosität

Frau Soukup ist Schauspielerin.
 (<http://www.blood-and-water.de>)

S51320 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup



► Körpersprache und Präsenz (Aufbau)

Nach einer kurzen intensiven Vertiefung der Stimm- und Körpersprachen-Basics erfolgt eine Auseinandersetzung mit Hindernissen bei der praktischen Realisierung von Veränderungsvorhaben: Ließen sich die Erfahrungen aus dem Seminar realisieren? Hatten erarbeitete Strategien die erwünschte Wirkung? Welche Schwierigkeiten sind beim Umsetzen aufgetaucht? Wie können diese Probleme mit angewandter Stimm- und Körpersprachentechnik gelöst werden? Dieses Aufbau-seminar richtet sich an Teilnehmer, die bereits das Grundlagen-Seminar besucht haben und ihr Wissen auffrischen sowie vertiefen möchten.

Frau Soukup ist SchauspielerIn.
(<http://www.blood-and-water.de>)

S51330 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 25.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

► KONFLIKTMANAGEMENT / DE-ESKALATION

► Konflikte lösen, schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Eine kooperative Haltung in Verbindung mit konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikationstechniken ist wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement.

- Ursachen und Merkmale von Konflikten
- Konfliktarten und Konfliktköder
- Konfliktvermeidungsstrategien
- Heiße und kalte Konflikte
- Eskalationsstufen eines Konflikts
- Förderndes und hemmendes Verhalten
- Methode der Kooperativen Konfliktbewältigung
- Verhandlungsstrategie bei Konflikten
- Umgang mit unfairen Attacken

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach

S51410 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 05.04.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.04.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

► Was tun, wenn's eng wird?

De-Eskalationsstrategien für den beruflichen Alltag

Nicht selten muss man sich im Berufsalltag mit schweren verbalen Ausschreitungen auseinandersetzen, die in Beleidigungen oder in seltenen Fällen sogar in Handgreiflichkeiten ausarten können. Dies stellt einen großen Stressfaktor dar und belastet Gesundheit und Atmosphäre am Arbeitsplatz.

Unser eigenes Aggressionspotential, das jeder Mensch in sich trägt, führt dazu, dass wir u.U. selbst gereizt, unverschämt oder hilflos reagieren. In diesem Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, heikle Situationen zu meistern:

- Was sind eigentlich Konflikte, Formen der Aggression
- Strategien im Umgang mit aggressivem Verhalten
- Eskalation und De-Eskalation
- Kunst des Zuhörens

– Anzeige –

Galli Training Center

Persönlichkeit durch Schauspiel!

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

Die sieben Kellerkinder® als Kraftquelle

Märchen & Mythen als Wegweiser

Der Clown als Heiler

Galli Trainer® - Persönlichkeit durch Schauspiel

Galli Workshops Trainings & Ausbildungen

Die Galli Methode® ist eine umfassende Methode zur Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel, die alltägliche zwischenmenschliche Kommunikation bewusst zu gestalten. Dazu eignen sich hervorragend das spontane Rollenspiel, Ausdrucks- und Wahrnehmungsübungen, die die ursprüngliche kommunikative Spiellust des Menschen wecken. Mit viel Experimentierfreude wird der Spielraum „Bühne“ genutzt, um Alltagssituationen wie Streit, Reklamation, Flirt, Bewerbung etc. durchzuspielen und zielorientiert zu verbessern. Oder anders gesagt: Nutzen Sie die Bühne als Generalprobe für's Leben!

Lernen Sie uns einfach an einem wöchentlichen Trainingsabend kennen:

- **Montags**, 20h - 21:30h „Theater Training“ fortlaufend
- **Mittwochs**, 20h - 22h „Theaterprojekte“
- **Donnerstags**, 20h - 21:30h „Tanzmeditation“ fortlaufend

Alle Termine für Wochenendworkshops, Fortbildungen, Bildungsurlaub und die kompletten Ausbildungstermine finden Sie unter:

www.galli-wiesbaden.de
(Rubrik Training Center)

Die ausführliche Ausbildungsmappe schicken wir gerne zu!

Informationen und Anmeldung:

Galli Training Center
Adelheidstraße 21
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-3418999
Email: gtc@galli.de





Beruf und Karriere

Konfliktmanagement / De-Eskalation

- Emotionen verstehen und zielführend nutzen
- Starke emotionale Reaktionen meistern – wohin mit meiner Wut?
- Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

S51420 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

► Umgang mit „schwierigen“ Menschen leicht gemacht

Wer kennt sie nicht? Die Motzis und ewig nörgelnden Menschen neben uns, die Menschen, denen man es scheinbar nie recht machen kann. Sie stellen eine Herausforderung für uns sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext dar, deren man sich nach dem Training mit Leichtigkeit stellen kann. Wie schön wäre es, diese Menschen positiv stimmen und gut mit Ihnen umgehen zu können?

- Was steckt hinter dem Verhalten und welche Chance bietet sich für uns?
 - Erwartungen und Bedürfnisse des Menschen
 - Welche Typen gibt es?
 - Techniken und Methoden beim Umgang mit solchen Mitmenschen oder Gästen
 - Wie bleibe ich dabei ganz bei mir?
 - Körpersprache, Positive Sprache
 - Fragetechniken
 - Handhabung schwieriger Situationen
- Das Seminar richtet sich an all diejenigen, die mit unzufriedenen Mitmenschen, Kunden oder Gästen aus Dienstleistungsbereichen zu tun haben.
- Frau Marcour ist Dipl.-Betriebswirtin Touristik und NLP-Trainerin.

R51440 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 07.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Marcour

S51440 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Marcour

► Wertschätzende Kommunikation mit sich und anderen

Hätten Sie gerne mehr Orientierung im konstruktiven Umgang mit Konflikten – auch mit Konflikten, die Sie mit sich selber haben? Sind Sie bereit, Ihre bisherigen Denk- und Kommunikationsmuster zu hinterfragen? Möchten Sie konkrete Lösungsansätze für Ihre aktuellen Themen?

Wenn das der Fall ist, dann ist es Zeit, die Prinzipien von erfolgreichem Beziehungs- und Selbstmanagement zu verstehen und auf die eigene Situation anzuwenden:

- Erfahren Sie, wie wertschätzende Kommunikation in der Praxis gelebt werden kann
- Erkunden Sie, auf welche ganz persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen Sie sich fokussieren sollten
- Finden Sie heraus, was bislang Ihre größten Hindernisse für ein zufriedenstellendes Selbst- und Beziehungsmanagement waren
- Erspüren Sie, wie es ist, Ihre Bedürfnisse konfliktfrei zu leben
- Erarbeiten Sie im Team Lösungen für einen eigenen Konflikt

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall B. Rosenberg

► Gewaltfreie Kommunikation – Einführungskurs

nach Marshall B. Rosenberg

Oft gibt es Missverständnisse, wir fühlen uns nicht verstanden oder wir stecken hilflos in einem Konflikt. Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikationsmethode (GFK) ermöglicht uns in jeder Situation klar und doch wertschätzend zu kommunizieren. Sie befähigt uns, eigene Bedürfnisse zu erkennen und ehrlich mitzuteilen, ohne die Beziehung zum Gegenüber zu gefährden. Damit können Missverständnisse vermieden und Konflikte gelöst werden. Außerdem lernen wir, souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen anderer umzugehen.

S60027 18 UStd. 205,– €
Sa, 16.02.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
So, 17.02.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation für Mediatoren

nach Marshall B. Rosenberg

GFK nach Marshall B. Rosenberg und Mediation bilden eine perfekte Synergie. Dieser Kurs richtet sich an alle bereits ausgebildeten

oder angehenden Mediatoren, die GFK für ihre Mediationen nutzen möchten. Zudem wird die Stellvertretermediation als Alternative zur Mediation mit allen beteiligten Konfliktparteien vorgestellt und an aktuellen Fällen erprobt. Voraussetzung: die Bereitschaft einen eigenen Konfliktfall in Stellvertretermediation zu bearbeiten.

S60028 15 UStd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

nach Marshall B. Rosenberg

Für alle, die bereits Vorkenntnisse in GFK haben, bietet die Übungsgruppe die Möglichkeit, in kleinen Übungseinheiten das GFK-Wissen zu vertiefen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und nicht zuletzt an der „Giraffentankstelle“ den Empathie-Akku wieder aufzuladen.

S60029 12 UStd. 125,– €
5 Abende, ab 22.02.2019
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation – Jahreskurs Teil 1

nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist viel mehr als eine Kommunikationstechnik. Sie versteht sich als Haltung, die auf eine wertschätzende Beziehung abzielt. Mit ihrer Hilfe lernt man zu erkennen, was einem selbst wichtig ist und sich für seine eigenen Bedürfnisse einzusetzen, ohne dabei die Bedürfnisse des anderen außer Acht zu lassen. Im ersten Teil des Jahreskurses geht es um die Selbstempathie und Aufrichtigkeit nach innen. Sie dienen dem persönlichen Gleichgewicht.

- Methodenkompetenz
- Ärgerprozess
- Innere Konflikte
- Glaubenssätze
- Schlüsselunterscheidungen

S60030 75 UStd. 900,– €
5 Wochenenden, ab 08.02.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann

Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation



AdobeStock©Menschen



Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

S60012 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 22.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

► Miteinander statt Gegen-einander im Berufsalltag

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation – GFK – ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre.

Mit Gewaltfreier Kommunikation

- Erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
- Gehen Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- Setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
- Gehen Sie bewußter und einfühlsamer mit sich selbst um
- Gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

R60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 03.12.2018
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

S60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 13.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

T60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

► KOMMUNIKATION / RHETORIK

► Sprache und Ausdruck

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf

Ob beim Kundengespräch, bei der Verhandlung mit einem Geschäftspartner oder bei der telefonischen Bestellung: 90 Prozent aller Kommunikation erfolgt per Stimme. Die Stimme ist der Schlüsselreiz, der „Türen öffnen“ kann, nicht nur im Geschäftsleben, sondern auch im privaten Bereich. Sie beeinflusst wesentlich unser Verhältnis zu Vorgesetzten, Mitarbeitern, Teamkollegen, Kunden und Geschäftspartnern, da sie dafür verantwortlich ist, wie überzeugend der Sprechende auf seinen Gesprächspartner wirkt und wie aufmerksam man ihm zuhört. Kleinste Nuancen im Stimmklang entscheiden häufig bereits darüber, ob ein Gespräch mit einem guten Ergebnis oder mit einem Streit zu Ende geht.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie:

- wie Sie Ihrer Stimme mehr Lebendigkeit, Überzeugungskraft und Ausdruck verleihen können
- wie Sie als aktive Zuhörer und achtsame Sprecher die Kommunikation lenken
- wie Sie durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme mehr Durchsetzungskraft erhalten
- wie Sie auch in stressigen Situationen und Verhandlungen eine ruhige Stimme behalten
- wie Sie mit dem bewussten Einsatz von Sprache beim Gegenüber punkten

- wie Sie ihre optimale Sprechgeschwindigkeit und Tonlage finden
- wie Sie durch präzise Artikulation ihre Verständlichkeit optimieren
- wie Sie durch die Steuerung von Körpersprache und Stimme die Aufmerksamkeit ihres Gegenübers erhöhen.

Frau Dr. Gehrman ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60034BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 21.01.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

S60035BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 20.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

T60035BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

U60035BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 20.01.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

► Sprache und Ausdruck

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf – Aufbaukurs –

Im ersten Teil des Bildungsurlaubes haben Sie die Grundlagen gelernt, um Ihre Stimme nachhaltig zu verbessern, stimmliche Selbsterfahrung zu erleben, Blockaden in den Stimmwerkzeugen zu erkennen und abzubauen, durch Gestik und Modulation Bilder zu erschaffen und Ihre Atmung zu verbessern. Im Aufbau-Kurs soll es nun neben einer sprechtechnischen Vertiefung auf allen Ebenen darum gehen, basierend auf diesen Grundlagen weitere Techniken zur Verbesserung der Stimme zu erarbeiten:



RHETORIK IM BERUF

Diese Seminare bieten Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten und kritischsten Kommunikationsanlässe und -situationen im beruflichen Alltag.

► Rhetorik im Beruf I

Rhetorik – Dialog: Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen

- Grundlagen der Kommunikation
- Gespräche strukturieren und auf den Punkt bringen
- Reden ist Silber, Fragen ist Gold- Führen durch Fragen
- Körpersprache und Kommunikation: beim Anderen richtig ankommen
- Überzeugend argumentieren, guten Gesprächseinstieg finden, für positive Atmosphäre sorgen
- Feedback geben: Seinem Gegenüber differenziert und wertschätzend Rückmeldung geben
- Feedback bekommen: Rückmeldungen aufnehmen und verstehen

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach

S60020A 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 08.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► Rhetorik im Beruf II

Rhetorik – Monolog: Sicherheit in der persönlichen Wirkung – Vorträge und (Selbst-)Präsentationen sicher und authentisch gestalten

- Positive Selbstdarstellung: Persönlichkeit und authentisches Auftreten
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen, Umgang mit Lampenfieber
- Aufbau und Gestaltung eines Vortrags
- Kurzvortrag und Diskussionsbeiträge
- Körpersprache
- Medieneinsatz
- Raumgestaltung und -nutzung

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach

S60021A 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 08.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

- Wie Sie Ihr Gegenüber auch in schwierigen Gesprächen mit Stimme und Atmung lenken und mehr erreichen können
- Wie Sie ohne Heiserkeit bei Lärm und Geräuschkulisse Ihre Kraftstimme aktivieren und raumfüllenden Klang erzeugen können
- Wie Sie Emotionen kontrolliert und wirkungsvoll einsetzen und mit Ihrer Stimme motivieren können
- Wie Sie Bruxismus und Verspannungen entgegenwirken können
- Wie Sie trockene oder komplizierte Inhalte souverän und klangvoll kommunizieren können
- Wie Sie Ihrer Stimme mit erweiterter Atemkapazität Energie und Ausstrahlung verleihen können
- Wie Sie Ihre ganz speziellen „Baustellen“ mit neuen Impulsen weiter optimieren können
- Wie Sie Ihren stimmlichen Ist-Zustand in den gewünschten Soll-Zustand verändern können
- Wie Sie erkennen können, wie Ihre Stimme und Sprechweise bei Ihrem Kommunikationspartner wirklich ankommt
- Wie Sie Blockaden und ungünstige Sprechmuster lösen können

Frau Dr. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

R60036BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.12.2018
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► Die Kraft der Kommunikation

In 5 Tagen zu mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen im Beruf

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in berufliche Gesprächssituationen zu gehen? Dieser Bildungsurlaub wird Ihre kommunikativen Fähigkeiten deutlich stärken und Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag im Umgang mit anderen voller Selbstvertrauen und mit innerer Leichtigkeit zu meistern:

- Integrität und Authentizität als Schlüssel zum Erfolg
 - Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
 - Pacing-Leading (NLP)
 - Aktives Zuhören/ Paraphrasieren nach C. Rogers
 - Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
 - Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
 - Grundzüge des Konfliktmanagements
 - Stressmanagement und Umgang mit Emotionen
 - Grundzüge der Transaktionsanalyse
 - Strategien für „leise Menschen“
- Nehmen Sie sich eine Woche Zeit und stärken Sie sich und Ihre kommunikative Kompetenz am Arbeitsplatz!

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.

S60023BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 03.06.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

T60023BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 16.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Storytelling – Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik

Kennen Sie das? Seit fünf Minuten lauschen Sie dem aktuellen Geschäftsbericht und schon schweifen Ihre Gedanken ab. Dann plötzlich erzählt der Referent eine Geschichte und erhält sogleich die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Gut vorgetragene Geschichten sind eine wunderbare Möglichkeit, um im Berufsalltag wichtige Inhalte besser verständlich zu machen, um das Lernen und Mitdenken der Zuhörer nachhaltig zu unterstützen, um Ideen zu streuen, geistige Beteiligung zu fördern und damit der Kommunikation eine neue Qualität hinzuzufügen.

- Erlebnisse und Ergebnisse in Geschichten verwandeln
- Fesselnd und mit bestem Stimmklang die Zuhörer in den Bann ziehen
- Die Zuhörer mitreißen und überzeugen
- Mit gestischen und mimischen Feinheiten das Gesagte illustrieren
- Lampenfieber, Atemnot und Heiserkeit überwinden
- Spannung aufbauen
- Kernaussagen erkennen und ausschmücken
- Emotionen im Zuhörer wecken
- Bilder im Kopf des Zuhörers erzeugen

Frau Dr. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60024 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 01.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► Großartig präsentieren- Menschen gewinnen

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende verfügen über ein enormes fachliches Wissen, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße“ zu bringen. Lernen Sie in dieser Woche eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie und Konfliktmanagement kennen und brillieren Sie zukünftig in Ihren Auftritten!



- Authentizität / inhaltliche Struktur / State-Management
- Körpersprachliche und stimmliche Präsenz
- Kalibrieren / robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance / Arbeiten mit Metaphern / Nested Loops
- Gehirngerechter Einsatz technischer Hilfsmittel: Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

Dieser Bildungsurlaub ist sehr praxisorientiert angelegt und lebt von Ihrer aktiven Beteiligung und eigenen Präsentationsbeiträgen.

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

S60020BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

T60020BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 16.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Ruhig Blut bewahren – Lampenfieber besiegen

Tipps und Tricks,
die sich bezahlt machen

Blackout-Gefahr, Lampenfieber, Prüfungsängste, Angst vor Präsentationen oder wichtigen Gesprächen mit dem Vorgesetzten machen Ihnen das Leben schwer? Lernen Sie wertvolle Methoden in einem Praxistraining, um ruhig Blut zu bewahren.

- Wie entsteht Lampenfieber?
- Ist Lampenfieber Fluch oder Chance?
- Techniken im Umgang mit Lampenfieber
- Übungen zu den Themen Körpersprache, Farbsymbolik etc.
- Tipps und Tricks

Frau Michel ist Trainerin und Coach.

R60016 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 08.12.2018
10:00 – 17:00 Uhr
Marita Michel

S60016 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 16.02.2019
09:00 – 16:00 Uhr
Marita Michel

► Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

Wir richten unsere Aufmerksamkeit vor allem auf das „sagen“; wir trainieren unsere Ausdrucksfähigkeit, die Argumentation, die „gute“ Antwort: kurzum all das, was wir von uns geben. Und

mehr denn je wird das Laute mit (öffentlicher) Aufmerksamkeit und Erfolg verbunden? Vernachlässigt werden das Hören, das Verstehen, die Haltung, sich dem anderen zuzuwenden und erst einmal zu hören, ohne schon bei der Antwort zu sein. Es wird vergessen, dass ein effizienter Informationsaustausch als Grundlage kluger Entscheidungen und Absprachen auf der Fähigkeit zum genauen Hinhören beruht. Gute Zuhörer werden benötigt – der häufigste Vorwurf an Vorgesetzte lautet: Sie hören einfach nicht zu?

Um sorgfältiges Hören und dessen Erlernen geht es in diesem Seminar: Wir machen uns vertraut mit grundlegenden Aspekten menschlicher Kommunikation und achten verstärkt auf den „Empfang“. Wir entwickeln Elemente guten Zuhörens und üben, wie der Rollenwechsel zwischen „Hörer/in“ und „Sprecher/in“ gelingen kann, wenn wir sorgfältig zugehört haben. Ein Schwerpunkt soll darauf liegen, wie Leitungskräfte mit ihren Mitarbeiter/Innen hörend umgehen können? In Exkursen streifen wir Aspekte: Was passiert, wenn der Mensch hört, in Ohr und Gehirn? Was zeichnet professionelle Zuhörer aus?

Herr Königstein ist Dipl.-Psychologe und systemischer Psychotherapeut.

S60013 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Achim Königstein

► Schlagfertigkeit

Spontaner, kreativer, schlagfertiger!

Wer wünscht sich das nicht?

Wenn bei Ihnen auch noch der Wunsch dazu kommt, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, Ausstrahlung und Präsenz zu stärken, an einer klaren Kommunikation zu arbeiten und weniger Lampenfieber beim Vortrag zu empfinden, dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Kursinhalte sind die Methoden der angewandten Improvisation und deren Regeln, die ein produktives Miteinander ermöglichen. Gut fürs Geschäft und die eigene Persönlichkeit.

- Wahrnehmung – Selbstwahrnehmung
- Gibt es einen guten Zeitpunkt für eine Informationsübergabe?
- Wurde eine Arbeit wirklich übernommen/abgegeben?
- Zu-hören, statt nur hin-hören
- Atempause, statt Atemlos
- Fokussierung
- Ideen aufgreifen und weiterverarbeiten
- Der Fehler als Herausforderung und Chance
- Ja-und, statt Ja-aber Prinzip
- Was zählt, ist der Augenblick

Bernhard Mohr ist Dipl.-Schauspieler:
www.subitotheater.de u. www.pegasustheater.de
und Trainer.

S60030BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Bernhard Mohr

T60028BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Bernhard Mohr

► Feedback-Gespräche mit Mitarbeitern/-innen authentisch und adressatengerecht führen

Um Gespräche erfolgreich zu führen, ist es unerlässlich, authentisch und adressatengerecht zu kommunizieren. Lernen Sie, Feedback (FB) so zu geben, dass es Ihnen und Ihrem Gegenüber wirklich hilft.

Wir erarbeiten Antworten zu folgenden Fragestellungen:

- Was leitet Sie in Ihren Überzeugungen?
- Was wollen Sie erreichen und warum?
- Wie fließen Ihre Überzeugungen in Ihre Gesprächsführung ein?
- Wie können Sie FB passgenau und adressatengerecht einsetzen?
- FB-Struktur: vorbereiten, durchführen, nachhalten
- FB-Regeln: Was hilft und was nicht?
- Praktische Anwendung reflektieren und trainieren

Tim-Felix Anderten ist Diplom-Pädagoge für Erwachsenenbildung und systemischer Coach.

S60017 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 29.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Tim-Felix Anderten

► Gesprächstechniken für Führungskräfte

Motivierend, wirksam, nachhaltig

Kommunikation spielt im Arbeitsalltag von Führungskräften eine große Rolle und ist ein zentraler Erfolgsfaktor. Das Mitarbeitergespräch ist das wichtigste Instrument der Personalführung. Es dient der Verbesserung des Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnisses, fördert Offenheit sowie gegenseitiges Verständnis und erleichtert die Zusammenarbeit. Aber auch das Zielvereinbarungsgespräch und die Mitarbeiterbeurteilung sind aus dem Arbeitsalltag einer Führungskraft nicht mehr wegzudenken. Doch was tun Sie, wenn Ihr Gesprächspartner Sie in Grund und Boden redet? Wie bringen Sie emotional reagierende Mitarbeiter dazu, wieder sachlich zu werden? Wie formulieren Sie mit Ihren Mitarbeitern Ziele, die später überprüfbar sind?



Beruf und Karriere

Kommunikation / Rhetorik

Dieses Seminar vermittelt das nötige Handwerkszeug zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der wichtigsten Gesprächssituationen zwischen Führungskraft und Mitarbeiter – auch in interkulturellen Teams – vom Vorstellungsgespräch über das Jahresmitarbeitergespräch bis zum Kündigungs- und Wiederkehrgespräch. Defizite in der eigenen Gesprächstechnik können dabei aufgespürt und mit Anleitungen und Beispielen in neue Bahnen gelenkt werden. Frau Dr. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60022 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► Moderation von Sitzungen, Besprechungen und Workshops

Erfolgreich zu moderieren ist eine Schlüsselqualifikation für alle Fach- und Führungskräfte. Dabei ist es oft notwendig, den Spagat zwischen Moderatorenrolle und klassische Werkzeuge gehen dabei Hand in Hand.

- Im Rahmen dieses Trainings lernen Sie,
- Eine „Klassische“ Moderatorenhaltung kennen (Verhalten, Verfahren, kommunikative Fähigkeiten)
 - Den Ablauf einer moderierten Sitzung kennen (u.a. Visualisierungstechniken, Diskussions- und Problemlösetechniken, Workshopdramaturgie)
 - Ein Gefühl für den Umgang mit Gruppen zu bekommen
 - „Erste Hilfe Techniken“ für den Umgang mit schwierigen Moderationssituationen und Teilnehmern
 - Die Abgrenzung Gesprächsleitung versus Moderation vorzunehmen und die situative Flexibilität für beide Vorgehensweisen zu erhöhen.

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach

S60018 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► Schwarze Rhetorik durchschauen und sich schützen

Umgang mit Manipulatoren und schwierigen Menschen

Wenn Sie beruflich viel mit anderen zu tun haben, kennen Sie sicherlich auch solche Mitmenschen, die mit skrupellosen Taktiken und Tricks versuchen, andere über den Tisch zu ziehen. Schwarze Rhetorik kann die Macht der Sprache zur Manipulation nutzen und so Ergebnisse erzielen, die das Gegenüber nicht wollte. Rhetorische

Fallen und schwierige Gesprächssituationen erscheinen dann fast ausweglos und verhindern eine angenehme Gesprächsatmosphäre. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche erkennen und abwehren:

- Möglichkeiten und Techniken fairer und unfairer Kommunikation
- Kränkung versus Wertschätzung
- Techniken der Manipulation
- Typische Argumentationsfallen
- Abwehrstrategien
- Was sind für mich schwierige Menschen? Warum agieren sie problematisch?
- Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen
- Sicherer Umgang mit Nörglern, Besserwissern und emotionalen Erpressern
- Win-win-Situationen für alle Beteiligten herstellen
- Kommunikationsbarrieren erkennen u. auflösen
- Konstruktiv Kritik üben

Frau Dr. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60025BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 04.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

S60026BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 03.06.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

T60026BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► Rhetorik für Kinder und Jugendliche

siehe Seite 222

► Schwarze Rhetorik durchschauen und sich schützen – Übungskurs

Dieses Wochenendseminar eignet sich für Teilnehmer/innen des Bildungsurlaubes „Schwarze Rhetorik“, die gerne die gelernten Techniken anwenden möchten und sich zum Austausch und für praktische Übungen zusätzliche Zeit wünschen. Eigene Fallbeispiele können hier ebenso durchgespielt werden wie Beispiele der Dozentin. Hierbei sind die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden ausschlaggebend für den Seminarverlauf.

Frau Dr. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60026 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► In 60 Sekunden zum Ziel

Der Elevator Pitch, das Werkzeug für Ihren Erfolg
Der Elevator Pitch „das Fahrstuhlgespräch“ ist eine fesselnde und emotionale Kurzpräsentation, die im Gedächtnis des Zuhörers nachhaltig haften bleibt.

Kennen Sie die Situation? Sie besuchen eine Veranstaltung oder Sie stehen einem potentiellen Arbeitgeber oder Kunden gegenüber und Sie werden gefragt: „Und was machen Sie beruflich?“. Ihre Antwort kommt zögerlich: „Ja, eigentlich so was wie...“ Damit Ihnen so etwas nie passiert, lernen Sie in diesem Workshop Ihre Kompetenzen oder Ihr Produkt kurz und zielgerichtet auf den Punkt zu bringen und das mit einem „Wow-Effekt“.

Ob im Vorstellungsgespräch, im Verkauf oder im Berufsalltag, der Workshop vermittelt die Technik, einen zielführenden Elevator Pitch für jede Herausforderung zu entwickeln. Nehmen Sie das Werkzeug der Kurzpräsentation in die Hand und überzeugen Sie in jeder Situation. Was Sie aus diesem Workshop mitnehmen:

- Sie präsentieren Ihre Kompetenzen sicher und überzeugend
- Sie kommunizieren klar einen Nutzen
- Sie unterscheiden sich von Anderen/Wettbewerb
- Sie bleiben im Gedächtnis haften
- Sie erhalten wertvolles Feedback in den Übungen

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

S60031 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 22.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► „Big Talk“!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des „Big Talks“! Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Inhalte:

- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation



- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
 - Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
 - Tipps für die schriftliche Kommunikation
 - Betriebsinterne Kommunikation
- Ziel ist die Bewusstwerdung und Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach

R60032 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 08.12.2018, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 09.12.2018, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

S60032 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 09.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 10.03.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Small Talk oder das „Kleine Gespräch“

Kennen Sie das: vor dem Seminar oder in der Pause, beim geschäftlichen Empfang, der Besprechung mit Kunden, auf einer Messe oder in privaten Situationen: man steht mit unbekannten oder halbbekannten Menschen herum und will

nicht nur schweigen – doch wie fange ich es an? Immer nur über das Wetter reden? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich „smalltalk“...

- Die ideale Begrüßung
 - Grundregeln für den „Small Talk“
 - Hemmungen erkennen und bewältigen
 - Small Talk gestalten und beenden (verbal/nonverbal)
 - Gekonnt in eine Gruppe integrieren
 - Schwierige Situationen meistern
- Frau Dr. Gehrman ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

S60033 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 17.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

► Deutsche Rechtschreibung – mit Spaß zur Perfektion

- Navigation durch den Dschungel der deutschen Rechtschreibung
- Schreib- und Gestaltungsregeln für E-Mails (DIN 5008)
- Englische Fremdwörter: Wird Deutsch zu „Denglisch“?
- Frauen und Männer in der Sprache

- Kommas und andere Satzzeichen
 - Zweifelsfälle
- Herr Dudda ist Magister Buchgeschichte.

S60005 5 UStd. 55,– €
1 Samstag, 30.03.2019
10:00 – 14:00 Uhr
Gernod Dudda

► Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.

Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

S60009 8 UStd. 105,– €
1 Samstag, 16.03.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall B. Rosenberg

► Gewaltfreie Kommunikation – Einführungskurs

Oft gibt es Missverständnisse, wir fühlen uns nicht verstanden oder wir stecken hilflos in einem Konflikt. Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikationsmethode (GFK) ermöglicht uns in jeder Situation klar und doch wertschätzend zu kommunizieren. Sie befähigt uns, eigene Bedürfnisse zu erkennen und ehrlich mitzuteilen, ohne die Beziehung zum Gegenüber zu gefährden. Damit können Missverständnisse vermieden und Konflikte gelöst werden. Außerdem lernen wir, souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen anderer umzugehen.

S60027 18 UStd. 205,– €
Sa, 16.02.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
So, 17.02.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation für Mediatoren

GFK nach Marshall B. Rosenberg und Mediation bilden eine perfekte Synergie. Dieser Kurs richtet sich an alle bereits ausgebildeten oder angehenden Mediatoren, die GFK für

ihre Mediationen nutzen möchten. Zudem wird die Stellvertretermediation als Alternative zur Mediation mit allen beteiligten Konfliktparteien vorgestellt und an aktuellen Fällen erprobt. Voraussetzung: die Bereitschaft einen eigenen Konfliktfall in Stellvertretermediation zu bearbeiten.

S60028 15 UStd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

Für alle, die bereits Vorkenntnisse in GFK haben, bietet die Übungsgruppe die Möglichkeit, in kleinen Übungseinheiten das GFK-Wissen zu vertiefen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und nicht zuletzt an der „Giraffentankstelle“ den Empathie-Akku wieder aufzuladen.

S60029 12 UStd. 125,– €
5 Abende, ab 22.02.2019
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulrike Kahmann

► Gewaltfreie Kommunikation – Jahreskurs Teil 1

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist viel mehr als eine Kommunikationstechnik. Sie versteht sich als Haltung, die auf eine wertschätzende Beziehung abzielt. Mit ihrer Hilfe lernt man zu erkennen, was einem selbst wichtig ist und sich für seine eigenen Bedürfnisse einzusetzen, ohne dabei die Bedürfnisse des anderen außer Acht zu lassen. Im ersten Teil des Jahreskurses geht es um die Selbstempathie und Aufrichtigkeit nach innen. Sie dienen dem persönlichen Gleichgewicht.

- Methodenkompetenz
- Ärgerprozess
- Innere Konflikte
- Glaubenssätze
- Schlüsselunterscheidungen

S60030 75 UStd. 900,– €
5 Wochenenden, ab 08.02.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann

Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation



Beruf und Karriere

Kommunikation / Rhetorik

► Schreiben für die Presse leicht gemacht

Der neu gewählte Pressewart des Sportvereins, der selbstständige Handwerker auf der Suche nach Aufträgen oder der Inhaber eines kleinen Dienstleistungsunternehmens, der gerade ein neues Ladenlokal eröffnet – sie alle möchten ihr Thema in die Öffentlichkeit tragen und wahrgenommen werden. Ein Bericht in der lokalen Tageszeitung wäre genau das Richtige. Wo aber ansetzen und wie anfangen?

Die Veranstaltung vermittelt, wie Pressearbeit funktioniert, wie eine Redaktion arbeitet und wie man es schafft, den Kontakt zu den Journalisten herzustellen. Außerdem lernen die Teilnehmer, welche Textformen der Journalist kennt, wie sie sich unterscheiden und wie man selbst derartige Texte verfasst. Die mediale Bandbreite reicht dabei von der lokalen Zeitung bis zur Online PR. Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

S60010 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 04.05.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

► Miteinander statt Gegen-einander im Berufsalltag

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation – GFK – ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre.

- Mit Gewaltfreier Kommunikation
- Erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
 - Gehen Sie souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
 - Setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
 - Gehen Sie bewußter und einfühlsamer mit sich selbst um
 - Gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

S60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 13.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

T60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

► Erfolgreich Bloggen

Vom Redaktionskonzept bis zum einzelnen Blog

- Sie möchten mehr Interessenten auf Ihre Webseite lenken und so neue Kunden gewinnen (neuhochdeutsch: Leadgenerierung) und denken über einen Blog nach? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Seminar lernen Sie:
- Sich zu positionieren
 - Ein Blogkonzept zu erstellen
 - Eine gute Überschrift zu finden
 - Ihren Text für die Suchmaschine zu optimieren
 - Das zu schreiben, was Ihre Kunden interessiert
 - Mit Multimedia Elementen zu arbeiten
 - Einen „Call to Act“ (Handlungsaufforderung) zu formulieren
 - Das Bloggen in den Berufsalltag zu integrieren

Gerne können Sie Ihren Laptop mitbringen sowie Papier, Stifte und Ihre Prospekte.

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

S60014 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Informationen im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens
- Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen texten
- Fließtext, Content, Storytelling
- Texten für Suchmaschinen
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

S60015 20 UStd. 210,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
So, 24.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
Armin Gemmer

www.vhs-wiesbaden.de

Ihr Weg in den Beruf –
wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2019

Die nächsten Termine sind:

Hauptschulabschluss: ab 30. April/ab 22. Sept. 2019

Mittlerer Bildungsabschluss: ab 19. August 2019



vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611/9889-151
Fax: 0611/9889-159

Information und Beratung:
Tel.: 06 11/98 89 -151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de



► BERUFLICHE (NEU-)ORIENTIERUNG / COACHING

► Coaching – Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die

- Ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
- In beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
- Ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
- Ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
- Andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie unter 0611 9889-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer und Umfang richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.

Preise pro Coachingstunde (45 Min):
65 – 105 € plus MwSt.

► Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist entscheidend bei der Berufszelfindung bzw. bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht, und wer außerdem bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. In diesem Seminar werden Ihnen wichtige Impulse zur Berufszelfindung und zur Umsetzung Ihrer geplanten beruflichen Veränderung gegeben:

- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Die Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
- Vorhandenes Potenzial / erschließbare Ressourcen

- Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

S51540 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 03.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 04.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

► Mehr Zufriedenheit im Beruf

Die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden:

Befinden Sie sich beruflich und auch privat in einer Phase der Neuorientierung? Dann nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen und ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen. Finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Situation und darüber, wie Sie Ihre Zukunft wirklich gestalten wollen. Erfahren Sie, was Sie bislang davon abgehalten hat, Ihre Ziele zu erreichen, was Ihnen mehr Kraft und Freude geben kann und erarbeiten Sie mit Unterstützung der anderen Teilnehmer die nächsten Schritte auf Ihrem beruflichen Weg.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

S51545 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 29.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 30.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Norbert A. Büth

► Finde den Job, der Dich glücklich macht!

- Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?
- Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
- Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich entdecken.

Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!

Frau Dröll-Bülter ist zertifizierter Karriere-Navigator Senior-Coach.

S51550 15 UStd. 215,– €

1 Wochenende

Fr, 03.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 04.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Susanne Dröll-Bülter

► Liebe Deinen Job oder such' dir einen besseren!

So finden Sie in wenigen Schritten den konkreten Job, der zu Ihnen passt.

Speziell für kaufmännische Berufe entwickelte der Karriereberater Kay Bröder dieses Seminar, um die Teilnehmer systematisch zu ihrem Wunschjob zu führen. In dieses Seminar fließen über 10 Jahre Erfahrung aus der branchen- und positionsübergreifenden Beratung ein und stellt damit eine hohe Aktualität sicher.

Geleitet von ihren Erfahrungen, Qualifikationen, Wünschen und Interessen, finden die Teilnehmer strukturiert zu ihrem Wunschjob. Der Wunschjob wird geprüft auf Realisierbarkeit und Zukunftsfähigkeit. Zudem erarbeitet sich der Teilnehmer einen konkreten Maßnahmenplan, um sein Wunschjob zu erreichen.

Mögliche Anlässe:

- Unzufriedenheit im Job
- Beruf kann nicht mehr ausgeübt werden
- Wiedereinstieg nach längerer Arbeitsunterbrechung
- Lust auf Veränderung
- Nächster Karriereschritt
- Downshifting (weniger Arbeit/Verantwortung)

Herr Bröder ist selbständiger Personal- und Karriereberater.

S51551 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 08.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Kay Bröder



Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



Beruf und Karriere

Professionelles Bewerben / Berufliche Qualifizierung

► PROFESSIONELLES BEWERBEN

► Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los! Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte. Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Unter 0611 9889-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.

Beratungsstunde (45 Min.)
36,- € für Arbeitssuchende
45,- € für Berufstätige

► Bewerbungstraining und Selbstmarketing für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte

Inhalte:

- Bewerbungsunterlagen: Schriftliche elektronische Varianten
- Bewerberprofil: Hard Skills und Soft Skills
- Bewerbungsstrategien und Selbstvermarktung
- Networking: Persönliche Kontakte aufbauen und nutzen
- Vorstellungsgespräche: Vorbereitung, Umgang mit kritischen Fragen und Nachbereitung
- Telefoninterview
- Assessment-Center: Mögliche Inhalte und geeignete Strategien

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin, Bildungsberaterin und Coach.

Bringen Sie bitte eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!

S51610 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 31.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 01.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
 Sabina Ziegler



AdobeStock © Männer2

► Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, überzeugen der Auftritt – So kommen Sie gut an!

Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:

- Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
- Stellensuche im Internet
- E-Mail-Bewerbung
- Telefonbewerbung/persönliche Spontanstellung
- Vorstellungsgespräch

S51620 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 22.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 23.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
 Sabina Ziegler

► Überzeugen in 60 Sekunden

Professionelles Bewerbertraining für Jobsuchende

Sie haben ein Vorstellungsgespräch und werden aufgefordert, Ihren Lebenslauf kurz und knackig zu präsentieren. Was ist wichtig? Worauf legen Sie den Schwerpunkt? Formulieren Sie maßgeschneidert für verschiedene Firmen? Immer mehr Unternehmen nutzen den Elevator Speech, um sich zeitintensive Bewerberauswahlverfahren zu ersparen, insbesondere bei Auszubildenden. Sie wollen lernen wie das geht? Was dazu gehört? Was ist wichtig? All das trainieren Sie als Bewerber für einen Job auf Basis von Theorie und vielen praktischen Übungen.

Inhalte:

- Was ist ein Elevator Speech?
- Wie kann ich mich vorbereiten?
- Wie ist der Code meiner Körpersprache?
- Welche Inhalte sind wichtig?
- Wie kann ich mich differenzieren?
- Wie bleibe ich in Erinnerung?
- Praktische Übungen (auf Wunsch mit Aufnahme per eigener Handkamera)

Frau Michel ist Trainerin und Coach.

S51630 8 UStd. 105,- €
 1 Samstag, 16.03.2019
 09:00 – 16:00 Uhr
 Marita Michel

► BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich

► Qualifizierung zum/zur Inklusionsassistent/in

Im Rahmen des gemeinsamen Unterrichts ermöglichen Inklusionsassistentinnen und -assistenten Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf den Besuch einer Regelschule. Sie begleiten die Schülerinnen und Schüler durch den Schulalltag und unterstützen sie bei alltäglichen Verrichtungen und im Unterricht. Die konkreten Aufgaben der Inklusionsassistenten ergeben sich aus den jeweiligen persönlichen Erfordernissen der Kinder und Jugendlichen. Dieser Kurs bereitet gezielt auf die speziellen Anforderungen einer Tätigkeit als Inklusionsassistentin in Regelschulen vor. Inklusionsassistenten sind in Wiesbaden bei den Mobilen Diensten angestellt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit EVIM statt. Dieser Kurs ist nach AZAV zertifiziert und kann bei Vorliegen der individuellen Voraussetzungen mit einem Bildungsgutschein oder einer Bildungsprämie gefördert werden. Nähere Informationen unter 0611-9889-153, Stefan Zimmermann

S51940 180 UStd. 980,- €
 ab 28.01.2019
 Mo + Mi, 13:30 – 18:00 Uhr
 Keine Ferien (endet am 20.05.2019)



Thinkstock © Jarenwicklund



► Qualifizierung in der Seniorenbetreuung / All- tagsbegleitung nach §43b

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering. Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen. Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können. Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.

Kursinhalte:

- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)

- Kommunikation und Gesprächsführung
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach §43b!

Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon 06 11 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

S51930 200 UStd. 1530,- €
ab 29.01.2019
Di + Do, 08:15 – 12:15 Uhr
(endet am 23.07.2019) keine Ferien

Diese Kurse sind nicht ermäßigbar,
Ratenzahlung ist möglich

► EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:

- EDV-Grundlagen
- Windows
- Word
- Excel
- PowerPoint
- Internet
- Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

Keine Ermäßigung!!

S51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 05.04.2019) Keine Ferien!

– Anzeige –

Zum SEMESTERAUFTAKT der Volkshochschule Wiesbaden e.V. mit Conny Wenk

Ausstellung im Foyer B der vhs, ab Ende Januar 2019
Ausstellungseröffnungstermin finden Sie auf der vhs homepage: www.vhs-wiesbaden.de

21 besondere junge Hobbyköche

mit Fotos von Conny Wenk

Was kommt dabei raus, wenn 21 junge Hobbyköche mit Down-Syndrom die Kochstudios und Küchen von 19 der bekanntesten und renommiertesten Köchinnen und Köche stürmen?

Ein Riesenspaß, strahlende Gesichter und jede Menge leckere Gerichte, die der Verein 46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e.V. im exklusiven Kochbuch #46pluskocht – voll lecker auf 240 Seiten vorstellt.

Mit dabei sind Alfons Schuhbeck, Ali Güngörmüs, Bernd Siefert, Cornelia Poletto, Frank Buchholz, Frank Oehler, Franzi und Andi Schweiger, Léa Linster, Maria Groß, Meta Hildebrand, Mike Süßer, Nils Egtermeyer, Ole Plogstedt, Roland Trettl, Simon Tress, Ted Reader, Torsten Michel und Vincent Klink.



Dieses Kochbuch ist zu beziehen in allen Buchhandlungen, auf der homepage www.46plus.de, bei Amazon und im Neufeld Verlag!



Alfons Schuhbeck mit Juliana © Conny Wenk.jpg

46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e.V. unterstützt die Veranstaltungen der vhs Wiesbaden e.V. mit Bildern aus dem Kochbuch #46pluskocht – voll lecker mit Fotos der Fotografin Conny Wenk

46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e.V.
Flohbergstr. 25, 70327 Stuttgart, Tel. 0711 – 50 57 180, simone.kollberg@46plus.de



Beruf und Karriere

Berufliche Qualifizierung / Schulabschlüsse

► Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je!

Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst.

Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:

- Der Büroarbeitsplatz (Ergonomie)
 - Registratur (Ordnungssysteme, Ablage)
 - Postbearbeitung
 - Terminplanung
 - Reise- und Veranstaltungsplanung
 - Zeitmanagement
 - Telefontraining
 - Stil und Etikette
 - Moderne Geschäftskorrespondenz
 - Protokollführung
- Keine Ermäßigung!!

S51920 80 UStd. 465,- €
16 Vormittage, ab 29.04.2019
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 05.06.2019)

www.vhs-wiesbaden.de

► Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Heilpraktiker für Psychotherapie besitzen die staatliche Erlaubnis, Diagnosen zu erstellen und psychotherapeutisch tätig zu werden, ohne approbierter Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut zu sein.

Die Erlaubnis wird erteilt, wenn das für Sie zuständige Gesundheitsamt in einer schriftlichen und mündlichen Überprüfung festgestellt hat, dass Sie Ihr Wissen verantwortungsvoll anwenden und niemanden gefährden. Ein Heilpraktiker für Psychotherapie soll also vor allem die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kenntnisse und Fähigkeiten kennen und entsprechend handeln können.

Dieser Intensivkurs bereitet Sie auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt vor.

Der Umfang beträgt insgesamt 186 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:

- 38 Freitagabende (18:00 – 20:30 Uhr) im Zeitraum 22.03.2019 bis 03.10.2020
- 9 Samstage (10:00 – 17:00 Uhr)

Die Ferienzeiten in Hessen und Rheinland Pfalz sind unterrichtsfrei.

Nähere Informationen zu Inhalt, Anmelde- und Zahlungsbedingungen erhalten Sie im FB unter der Tel.-Nr. 0611-9889140 (Frau Petzoldt).

► SCHULABSCHLÜSSE

► Hauptschulabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.

Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden! Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 USt. und weitere Wochentage! Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon 06 11 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

S51960 950,- €
50 Vormittage, ab 30.04.2019
Di + Do, 08:15 – 11:30 Uhr

T51960 950,- €
50 Vormittage, ab 22.10.2019
Di + Do, 08:15 – 11:30 Uhr

► Mittlerer Bildungsabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch
Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon 06 11 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

T51970 1850,- €
95 Vormittage, ab 19.08.2019
Mo, 08:15 – 13:15 Uhr
Mi, 10:00 – 13:15 Uhr
Fr, 08:15 – 12:30 Uhr



Stefan Zimmermann
Leitung Schulabschlüsse und Lehrgänge

Telefon: (0611) 98 89-153
E-Mail: szimmermann@vhs-wiesbaden.de

Informationsabend

S87010 3 UStd. gebührenfrei
22.02.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

Vorbereitungskurs

S87015 186 UStd. 1200,- €
38 Fr. Abende + 9 Sa, ab 22.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrew Pretzel

► Mediationsausbildung ab Frühjahr 2019

Was ist Mediation?
Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA auch

in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden. Ziel dieser bereits seit 2000 im Rhein-Main-Gebiet durchgeführten Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet. Inhalt und zeitlicher Umfang entsprechen den Anforderungen des Mediationsgesetzes. Keine Ermäßigung möglich.

S87025 160 UStd. 2200,- €
vhs, Haus A
7 WE + 1 BU, ab 29.03.2019
Fr, 10:00 – 18:00 Uhr
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Hans-Jürgen Rojahn



► EDV / COMPUTERKURSE

► EDV-EINFÜHRUNGEN

► EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:

- EDV-Grundlagen
- Windows
- Word
- Excel
- PowerPoint
- Internet
- Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

Keine Ermäßigung!!

S51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 05.04.2019) Keine Ferien!

EDV ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg in die Computernutzung für alle. Wir beginnen wirklich ganz am Anfang. Alles wird erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52010 12 UStd. 96,- €
4 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► Texte am Computer schreiben – Word ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz leichter Einstieg in das Schreiben von Texten am Computer. Alles wird gut erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52012 9 UStd. 72,- €
3 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Bea Krebs

► Internet ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg ins Internet. Alles wird gut erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52014 9 UStd. 72,- €
3 Abende, ab 12.03.2019
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann



► E-Mail ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg in emails. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52016 4 UStd. 32,- €
07.03.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► PC-Grundlagen Windows

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen. Die enthaltenen Kenntnisse sind unabdingbare Voraussetzung für alle weiteren Computerkurse:

- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystems Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (USB-Stick, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

S52220A 16 UStd. 160,- €
1 Wochenende
Fr, 08.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.02.2019, 09:00 – 17:30 Uhr

S52220B 16 UStd. 160,- €
4 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

S52220C 15 UStd. 160,- €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

► OFFICE-ANWENDUNGEN

► Textverarbeitung

► Word Grundlagen

- Das Word-Anwendungsfenster
- Texteingabe, Löschen, Überschreiben, Korrigieren
- Zeichenformatierung, Absatzformatierung
- Tabstopps, Aufzählungen und Nummerierungen
- Seitenlayout gestalten
- Dokumente mit Illustrationen und Graphiken gestalten
- Dokumente speichern, schützen, drucken und versenden

S52610A 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 07.06.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.06.2019, 09:00 – 15:30 Uhr

S52610B 12 UStd. 135,- €
3 Abende, ab 19.03.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

S52610C 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 15:30 Uhr



Beruf und Karriere

Office-Anwendungen / EDV für Ältere

► Word Aufbau

- Mit Formatvorlagen arbeiten
- Tabellen erstellen, einfügen und bearbeiten
- Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
- Texteingabe automatisieren: AutoText
- Dokumente überprüfen: Rechtschreib- und Grammatikprüfung, AutoKorrektur
- Serienbriefe und Etikettendruck
- Erstellen besonderer Dokumente: Werbeflyer, Einladung, Zeugnis, Urkunde, Schilder, Flyer, mehrspaltige Texte etc..

S52620A 15 UStd. 165,– €
1 Wochenende

Fr, 28.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.06.2019, 09:00 – 17:30 Uhr

S52620B 16 UStd. 165,– €
4 Abende, ab 06.05.2019

Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

S52620C 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende

Fr, 25.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.01.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

► Word Kompaktkurs

Professionelle Textgestaltung mit Word
(Inhalte Grundlagen und Aufbau)

- Textfassung und -korrektur
- Speichern und Drucken von Textdokumenten
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Texten
- Grundlegende Formatierung von Texten
- Automatisches Nummerieren und Aufzählen
- Kopf- und Fußzeilen
- Rahmen und Schattierung
- Fuß- und Endnoten
- Spaltentext
- Tabulatoren und Tabellen
- Autotext, Autokorrektur
- Suchen und Ersetzen
- Serienbriefe und Etikettendruck
- Dokument- und Formatvorlagen
- Abbildungen und grafische Objekte
- Seitenformat und Abschnittswechsel
- Textgliederung und Verzeichnisse

S52650BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub

1 Woche, ab 18.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

T52650BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub

1 Woche, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Bearbeiten umfangreicher Dokumente mit Word

Dieser Kurs beinhaltet die Gesamtschau aller Formatierungen im Hinblick auf umfangreiche professionelle Dokumente wie (Projekt-) Berichte, Sitzungsvorlagen, Referate und Hausarbeiten in Schule und Studium, Businesspläne etc.

- Formatvorlagen zur grundsätzlichen Formatierung einsetzen
- Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis/Index erstellen
- Abbildungen, Tabellen, ... fortlaufend beschriften
- Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis, ... erstellen
- Gliederung erstellen und mit der Gliederungsansicht konzeptionell arbeiten
- Kopf- und Fußzeilenverwaltung, individuelle Seitennummerierung
- Fußnotenverwaltung
- Textmarken und Querverweise
- Abschnittswechsel gekonnt einsetzen
- Titelblatt gestalten und hinzufügen
- Einfügen von Tabellen und Graphiken: direkt, verknüpft oder als Objekt, Festlegen des umgebenden Textflusses

Dieser Kurs ist keine grundlegende Einführung in Kurs, sondern eine sinnvolle Ergänzung fortgeschrittener Kenntnisse für Jede/n, die/der Word für die professionelle Verwendung benötigt.

S52653 8 UStd. 95,– €
1 Samstag, 23.03.2019

09:00 – 16:00 Uhr

Dr. Ulrike Kaiser

► Formulare mit Word

Mit Hilfe einer Formatvorlage können Sie in Word Formulare für den täglichen Einsatz im Betrieb erstellen, die dann von Ihnen oder anderen Nutzern bequem in Word ausgefüllt können:

- Erstellen eines Formulars auf der Grundlage einer Formatvorlage
 - Erstellen eines Formulars auf der Grundlage einer leeren Vorlage
 - Einfügen von Textsteuerelementen
 - Einfügen eines Bildsteuerelements
 - Einfügen eines Baustein- Steuerelements
 - Einfügen eines Kombinationsfeldes oder einer Dropdownliste
 - Einfügen einer Datumsauswahl
 - Einfügen eines Kontrollkästchens
 - Festlegen oder Ändern von Eigenschaften für Inhaltssteuerelemente
 - Hinzufügen von Hinweistext zum Formular
 - Schützen des Formulars
- Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word

S52665 4 UStd. 45,– €
1 Abend, Do, 21.02.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Bea Krebs

► EDV FÜR ÄLTERE

► Baustein 1: Erste Schritte am PC

Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:

- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computermouse und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

S53505A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.01.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53505B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 26.03.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53505C 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.05.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:

- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

S53510A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53510B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 30.04.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53510C 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 05.06.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 3: Texte bearbeiten mit Word

Das Word-Anwendungsfenster:

- Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur

Ausführliche Informationen zu allen
Kursen finden Sie auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

S53515A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 27.03.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

S53515B 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 24.05.2019
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein machen Sie sicher Ihre ersten Schritte ins Internet

- Einen eigenen Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

S53520A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.02.2019
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

S53520B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 14.05.2019
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 5: Internet – Dein täglicher Begleiter

Das Internet verstehen und sicher nutzen:

- Internet als Fernseher/Kino/Radio nutzen: Mediatheken, Netflix, Netzsender, Streaming-

- dienste
 - Internet als „Pfadfinder“ nutzen: Routenplaner, interaktive Karten, Google-Maps
 - Internet als Kommunikationsmittel nutzen (Skype, Chat, Email, Soziale Netzwerke)
 - Internet als Einkaufs- und Dienstleistungszentrum nutzen (Preisvergleiche, Apotheken, Webshops, Ebay)
 - Internet als Wissens-Datenbank und Bibliothek nutzen (Archive, Lexika, Lern-Plattformen)
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Erste Schritte im Internet“ oder vergleichbare Kenntnisse

S53525A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 21.03.2019
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 6: Digital fotografieren und danach?

In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:

- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
- Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen. Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

S53700A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 14.01.2019
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

S53700B 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 05.03.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 7: Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten! (iPhone, iPad, Windows und Blackberry benutzen ein anderes Betriebssystem). In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.

Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was man/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

S53720A 12 UStd. 100,– €
4 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

S53720B 12 UStd. 100,– €
4 Nachmittage, ab 16.05.2019
Do, 13:15 – 15:30 Uhr

► Baustein 8: Tablet-PC u. Smartphone Sicherheit

Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:

- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
- Sichere Einstellungen bei den „Apps“
- Sicheres Surfen im Internet
- Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.

Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

S53725A 4 UStd. 34,– €
1 Freitag 26.01.2019
14:00 – 17:00 Uhr

S53725B 4 UStd. 34,– €
1 Freitag, 06.04.2019
14:00 – 17:00 Uhr



► Tabellenkalkulation

► Excel Grundlagen

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
- Rechenoperationen und elementare Funktionen
- Diagrammfunktionen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Adressierung
- Bereichsnamen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
- Smart-Tags
- Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

R52710C 24 UStd. 260,– €
2 Wochenenden, ab 07.12.2018
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

S52710A 24 UStd. 260,– €
2 Wochenenden, ab 01.02.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

S52710B 24 UStd. 260,– €
6 Abende, ab 06.03.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

S52710C 24 UStd. 260,– €
2 Wochenenden, ab 17.05.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

► Excel Aufbau

- Die Datenbankfunktion von Excel
- Die Arbeit mit fortgeschrittenen Formeln und Funktionen
- Die Arbeit mit großen Tabellen
- Daten konsolidieren und kombinieren
- Pivot-Tabellen
- Mit Matrizen arbeiten
- Mit dem Solver arbeiten
- Abfragen mit MS-Query
- Daten importieren und exportieren

R52730C 16 UStd. 175,– €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

S52730A 16 UStd. 175,– €
1 Wochenende
Fr, 22.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.02.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

S52730B 16 UStd. 175,– €
4 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

S52730C 16 UStd. 175,– €
1 Wochenende
Fr, 07.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.06.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

► Excel Kompaktkurs

- Professionelles Arbeiten mit Excel (Grundlagen und Vertiefungen)
- Struktur des Excel-Arbeitsbildschirms
 - Hilfe
 - Aufbau von Tabellen und Mappen
 - Ausfüllen von Datenreihen
 - Absolute und relative Adressierung
 - Formatieren von Tabellen und Mappen
 - Diagramme
 - Formatvorlagen
 - Mustervorlagen
 - Formeln und Funktionen (statistische Funktionen, Zeit-Funktionen, mathematische und finanzmathematische Funktionen, Datums- und Uhrzeitfunktionen)
 - Bereichsnamen
 - Wenn-Funktionen, Verweis-Funktionen, Logische Funktionen
 - Simulationen: Zielwertsuche und Solver
 - Pivot-Tabellen
 - Drucken von Tabellen
 - Smart-Tags
 - Datenimport und -export

S52850BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

T52850BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► Makroprogrammierung in Excel

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen?
Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstandenen Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

S52860BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 01.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

T52860BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Sie möchten eine Tabellenkalkulations-Software für die betriebswirtschaftliche Steuerung an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem Unternehmen einsetzen und haben grundlegende Erfahrung mit Excel?
In diesem Kurs werden auf der Basis sowohl überschaubarer Beispiele als auch mit Hilfe eines Modell-Unternehmens Kostenverläufe dargestellt sowie Begriffe rund um die Kostenrechnung erörtert und in Kalkulationsmodellen gezeigt. Sie erleben Kostenarten-, Kostenstellen und Kostenträgerrechnung, und berechnen Trends. Weiterhin werden Abschreibungsfunktionen dargestellt und die Vorgehensweise für die Ermittlung von Kosten für Kredite und Investitionen behandelt.

S52880 12 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 08.03.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.03.2019, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► Statistik mit Excel

Microsoft Excel ist bekannt als Tabellenkalkulationsprogramm, aber auch ein Werkzeug für Aufgaben der wissenschaftlichen Statistik. Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Begriff der Statistik
- Häufigkeiten, Lagemaße und Streuungsmaße
- Indexbildung und Konzentrationsmaße
- Bivariate Häufigkeitsverteilungen
- Wahrscheinlichkeitsrechnung, Kombinatorik und Zufallsvariablen
- Statistisches Schätzen und Testen
- Regressionsanalyse
- Varianzanalyse
- Visualisierung von Daten mit Diagrammen
- Excel-Datenanalysewerkzeuge

Der Kurs eignet sich für Excel-Anwender, die Daten statistisch verdichten wollen, Controller, Qualitätsmanager und Entscheidungsträger, sowie für Studierende. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung von Excel und in der Anwendung von Rechenformeln

S52895BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 20.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

T52895BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode



► Einführung in die Statistik-Software R

R ist ein kostenlos verfügbares Programmpaket, mit dem man statistische Fragestellungen praktisch aller Art bearbeiten kann. Aufgrund des Open-Source-Konzeptes, verbunden mit einer Vielzahl an Funktionen und einer großen Nutzergemeinschaft ist es leistungsfähiger als vergleichbare andere Statistikprogramme. Deshalb gewinnt R auch in Unternehmen und in an Universitäten immer mehr Bedeutung. Für eine erfolgreiche Anwendung sind Kenntnisse des Bedienerkonzepts von R notwendig. Im Seminar wird eine strukturierte Einführung in die Benutzung von R geboten. Hierbei werden statistische Fragestellungen an Fallbeispielen auch unter dem Gesichtspunkt der Statistischen Methodenlehre und der Interpretation der Ergebnisse besprochen.

Kursinhalte:

- Einordnung der Statistik-Software R
- Beschaffung und Installation von R und RStudio
- Bedienerkonzept von R und Umgang mit der Benutzeroberfläche
- Daten ein- und ausgeben: Skalare, Vektoren, Matrizen, Datensätze
- Rechenfunktionen

- Daten exportieren und importieren
- Funktionen für die deskriptive Statistik
- Diagramme erzeugen
- Wahrscheinlichkeitsrechnung und Wahrscheinlichkeitsfunktionen
- Inferenzstatistik mit R: Statistisches Schließen, Statistisches Testen
- Korrelationsanalyse
- Lineare Regression
- Varianzanalyse (ANOVA)
- Programmieren von R-Scripts
- Verwendung von Verzweigungen und Schleifen
- Programmieren eigener Funktionen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der Verwendung von R., z.B. Studierende der Wirtschaftswissenschaften, Human- und Sozialwissenschaften, Medizin; Berufstätige mit Interesse an statistischen Fragestellungen; Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangstufe 10

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Erfahrungen in der Anwendung von Windows-Programmen, ein wenig Erfahrung mit Excel ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

R52896BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 03.12.2018
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Ralf Rhode

S52896BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 13.05.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Ralf Rhode

T52896BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 02.12.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Ralf Rhode

► Präsentation

► PowerPoint

Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen):

- Das PowerPoint-Anwendungsfenster
- Neue Präsentationen erstellen
- Entwurfsvorlagen verwenden
- Office-Zwischenablage
- Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bildschirmpräsentation steuern
- Folienübergänge und einfache Animationen
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt die Weiterbildung von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten mit dem Programm „Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen“ (WeGebAU).

Einige Kurse des Fachbereichs können über dieses Programm gefördert werden, achten Sie bitte auf die entsprechende Kennzeichnung.

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, wir leiten Sie an die entsprechende Stelle bei der Bundesagentur für Arbeit weiter.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Seit dem 1. Juli 2017 gelten verbesserte Bedingungen für den Erhalt und den Einsatz eines Prämiegutscheins. Prämiegutscheine werden jetzt jährlich statt wie bisher nur alle zwei Jahre ausgegeben. Die Altersgrenzen fallen weg. Damit können auch Personen unter 25 Jahren und erwerbstätige Rentnerinnen und Rentner einen Prämiegutschein bekommen. Voraussetzungen sind, dass sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind und
- über ein zu versteuerndes Einkommen (zvE) von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) maximal jedoch 500 Euro. (Wegfall der Veranstaltungsgebühren, maximal jedoch 500 Euro.)

Die Höhe der Förderung beträgt weiterhin 50 Prozent der Höhe der Veranstaltungsgebühren sind unter bestimmten Bedingungen förderfähig.

Gefördert aus Mitteln:

Wir beraten Sie gern!

Terminvereinbarung oder Beratung unter:
 Tel.: 0611/9889-151



Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit PowerPoint:

- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- Masterfolien/Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Mit PowerPoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

S53050A 16 UStd. 175,– €
4 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

S53050B 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 15.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

S53050C 16 UStd. 175,– €
4 Abende, ab 13.05.2019
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

S53050D 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.06.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

► Internet / Kommunikation / Outlook

► Internet ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg ins Internet. Alles wird gut erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52014 9 UStd. 72,– €
3 Abende, ab 12.03.2019
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► Recherchieren im Internet

S56007 1 WoEnde 08.03. – 09.03.2019
15 USt 145,– € s. Seite 111

► Outlook

Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termini im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten (ohne Exchange Server):

- Emails senden, empfangen und organisieren

- Kontakte und das Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen, Kalenderfunktionen
- Organisation und Automatisierung von Aufgaben

S53130A 12 UStd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 18.01.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.01.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

S53130B 12 UStd. 135,– €
3 Abende, ab 19.03.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

S53130C 12 UStd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

► DATENBANKEN

► Access

- Datenbankgrundlagen
- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
- Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
- Grundlagen zu Feldeigenschaften
- Grundlagen von Sortieren und Filtern von Daten
- Einfache Abfragen definieren
- Umgang mit Operatoren
- Formular mit Assistenten erstellen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Weiterführende Abfragetechniken
- Operatoren und Funktionen
- Aktionsabfragen
- Abfragen mit Aggregatfunktionen
- Grundlagen der Formularerstellung und Bearbeitung
- Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
- Externe Daten importieren und exportieren

S53325BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

T53325BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Datenbank-Programmierung für den Microsoft SQL Server

Aufbauend auf Kenntnissen einer relationalen Datenbank und Kenntnisse einer Programmiersprache führt der Kurs in die Datenbankprogrammierung des SQL Servers ein. Dabei verwenden wir die datenbankspezifische Programmiersprache T-SQL und grafische Tools des SQL Servers.

- Die grafischen Tools des SQL Servers
- Datenbankanlage: Erstellung einer Datenbank
- Datenmanipulation: Einfügen, Verändern, Löschen von Daten
- Select Anweisung
- Tabellenverknüpfung: Inner/Left/Right/Outer Join und Self Join
- Transaktionen: Einleitung/Abschluss von Transaktionen
- Sperrmechanismen: Schreibsperrung und Lesesperrung
- Programmkonstrukte: Lokale und globale Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Sprünge, Einsatz des Cursors
- Stored Procedures, benutzerdefinierte Funktionen und Trigger
- Zugriff mit Access und Visual Basic auf den SQL Server
- Erstellung einer Seminarverwaltungsdatenbank durch die Teilnehmer

Der Kurs orientiert sich an dem Buch von Klemens Konopasek, *Sql Server 20XX*. Der Erwerb des Buches ist nicht notwendig. Bei Interesse kann ein weiterführender Kurs angeboten werden. Voraussetzung: Kenntnisse einer Datenbanksoftware wie z.B. Access und Kenntnisse einer Programmiersprache.

S53360BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub:
1 Woche ab 06.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

► Oracle Datenbank-entwicklung mit PL/SQL

Der Kurs bietet eine Einführung in die Datenbankprogrammierung unter Oracle mit der Abfragesprache PL/SQL:

- Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
- Planen und Erstellen einer Datenbank
- System- und Objektprivilegien
- Arbeiten mit SQL und PL/SQL
- Datentypen und Kontrollstrukturen
- Zugriff mit Java auf die Oracle Datenbank
- Erstellung einer Seminarverwaltungsdatenbank durch die Teilnehmer

Vorkenntnisse: Kenntnisse einer Datenbanksoftware wie z.B. Access und Kenntnisse einer Programmiersprache

T53350BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

► Oracle Datenbank-administration

Ausgehend von Kenntnissen im Umgang mit einer Oracle Datenbank, guten Kenntnissen in SQL und Erfahrung in Linux erarbeiten wir uns



Grundlagen der Administration einer Oracle Datenbank.

- Basisarchitektur
- Physisches und logisches Layout
- Installation der Datenbanksoftware
- Erstellen einer Datenbank
- Verwalten der Datenbank
- System- und Objektprivilegien/ Sicherheitskonzepte
- Oracle Netzkonfiguration
- Zugriff mit Access auf Oracletabellen (ODBC)
- Export und Import von Daten
- Backup und Restore

T53360 28 UStd. 345,– €
2 Wochenenden ab 18.10.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefel

► BETRIEBSSYSTEME / NETZWERKE / HARDWARE

► Linux/UNIX – Kompakt

Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet. Echtes Multitasking, virtuelle Speicherverwaltung, dynamisch nachladbare Bibliotheken mit Versionsnummern und andere moderne Konzepte machen das POSIX orientierte Betriebssystem zur optimalen Lösung für viele Einsatzgebiete. www.linux.de Themen:

- Aufgabe eines Betriebssystems
- Aufgaben eines Systemadministrators
- Standard-Unix-Werkzeuge
- Installation des Systems
- Installation der Anwendungen
- Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
- Datensicherung und Rücksicherung
- Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
- Benutzerklassen und Zugriffsrechte
- Starten und Stoppen (unterschiedliche Runlevel) des Systems
- Kommandos zur Prozessverwaltung
- Allgemeine UNIX-Kommandos
- Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
- Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw.)

S53800 30 UStd. 345,– €
2 Wochenenden, ab 26.04.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

► Computer- und Datensicherheit

Sicher im Internet unterwegs

Täglich erfahren wir in den Medien über neue Angriffe und Bedrohungen im Internet. Häufig werden dabei in der Berichterstattung Fachbegriffe verwendet. Der Workshop soll den Teilnehmern helfen, diese Informationen richtig einzuordnen und ein besseres Bewusstsein für potentielle Gefahren zu erlangen. Teilnehmer lernen Risiken und Gefahren rechtzeitig zu erkennen und deren Auswirkungen durch geeignete Gegenmaßnahmen zu verhindern.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Darstellung von potentiellen Gefahren
- Aufzeigen von technischen und menschlichen Schwachstellen
- Erklärung der unterschiedlichen Angriffsmethoden (Viren, Trojaner, Phishing E-Mails, Fake-Shops usw.)
- Darstellung der Auswirkungen eines erfolgreichen Angriffs
- Rechtzeitiges Erkennen von Angriffen
- Aufzeigen von möglichen Schutzmaßnahmen
- Sichere Nutzung von Internet Diensten (Soziale Dienste, E-Mail, Online-Banking)
- Hinweis auf weiterführende Informationsmöglichkeiten

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

S54650 4 UStd. 40,– €
1 Abend, Fr, 22.02.2019
18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Nehme

► GRAFIK / LAYOUT / BILDBEARBEITUNG / CAD

► Adobe InDesign

Grundlagen

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.

Herr Moeres ist Adobe Certified Expert und Instructor.

S54010BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

T54010BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

► Adobe InDesign

Aufbau

Sie sind InDesign-Praktiker und mit dem grundsätzlichen Umgang mit InDesign vertraut? Sie möchten Ihr Wissen über InDesign erweitern und praxisorientierte Fragen zum Handling und zum Workflow abklären?

Weiterführende Techniken ermöglichen den sicheren Umgang mit Dokumenten und erleichtern das Layouten durch zusätzliche Hilfsmittel:

- Vertiefung des Grundwissens
- Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten
- Hochwertiger Satz in InDesign
- Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten, verschachtelten Formaten und Objektstilen
- Erweiterter Import von Officedokumenten
- Fortgeschrittener Tabellensatz
- Transparenzen und Effekte
- Erstellung von Index und Inhaltsverzeichnis
- Buchfunktion in InDesign
- Lebende Kolumnentitel
- Verankerte Bildrahmen
- Die Prepressfunktionen von InDesign, Ausgabevorschau, Druckmanager
- Tipps und Tricks

Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

R54030BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub, ab 10.12.2018
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

S54030BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

T54030BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub, ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

► Adobe Lightroom

Grundlagen

Lightroom ist die Lösung für eine effiziente Archivierung, Bearbeitung und Weitergabe Ihrer digitalen Bilddaten. Die Software mit ihren 7 Modulen bietet nahezu alles, was der Fotograf für die weitere Verwendung seiner Fotoaufnahmen benötigt. Lightroom ist nicht nur ein Verwaltungsprogramm, es ist auch eine umfangreiche RAWKonvertierungs-Software, mit der sowohl der Profi als auch der ambitionierte Hobbyfotograf arbeiten kann. Im Einsteigerkurs liegt



Beruf und Karriere

Grafik / Layout / Bildbearbeitung

der Schwerpunkt auf den Modulen Bibliothek, Entwickeln und Optimieren der Bilder:

- Voreinstellungen bearbeiten
- Import der Bilddaten mit LR ohne und mit Voreinstellungen
- Bibliothek, Organisation der Bilddaten, Stichworte vergeben, Bewertungen, etc.
- Entwickeln, das digitale Labor zur Optimierung der Bilddaten
- Farbkorrekturen, Belichtungskorrekturen, Ausschnitte, Schärfe, etc.
- Exportmöglichkeiten, Druck, Buch, Webgalerie, Social Networks, etc.
- Positionierung der Bilder auf der Karte

R54040 15 UStd. 195,– €

1 Wochenende

Fr, 07.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 08.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

S54040 15 UStd. 195,– €

1 Wochenende

Fr, 03.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 04.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

► Adobe Lightroom

Aufbau

Lightroom ist die Lösung für eine effiziente Archivierung, Bearbeitung und Weitergabe Ihrer digitalen Bilddaten. Die Software mit ihren 7 Modulen bietet nahezu alles, was der Fotograf für die weitere Verwendung seiner Fotoaufnahmen benötigt. Lightroom ist nicht nur ein Verwaltungsprogramm, es ist auch eine umfangreiche RAWKonvertierungs-Software, mit der sowohl der Profi als auch der ambitionierte Hobbyfotograf arbeiten kann. In diesem Kurs für Fortgeschrittene liegt der Schwerpunkt auf den Modulen Entwickeln und Weitergabe der Bilder:

- Tether-Aufnahme (von der Kamera kabelgebunden direkt auf den Rechner, gesteuert von Lightroom)
- Intensives Arbeiten mit den Entwicklungstools
- Histogramm interpretieren
- Farbkorrekturen, Teiltonung, Objektivkorrekturen, etc.
- Arbeiten mit dem Korrekturwerkzeug
- Entwicklungsvorgaben erstellen, Plug-ins aus dem Web laden und installieren
- Diashow erstellen und gestalten
- Hochwertige Druckausgabe
- Webgalerie erstellen und gestalten

S54045 15 UStd. 195,– €

1 Wochenende

Fr, 11.01.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 12.01.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

T54045 15 UStd. 195,– €

1 Wochenende

Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundlagen

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.

- Scannen von Bildern
- Erstellen von Auswahlen
- Freistellen von Objekten
- Bildkorrekturen
- Retuschieren von Bildern
- Einfaches Arbeiten mit Ebenen
- Was bedeutet welches Dateiformat?
- Welche Auflösung für welchen Zweck?
- Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
- Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
- Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Basis-Bausteine).

Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

S54050BU 40 UStd. 465,– €

Bildungsurlaub,

1 Woche ab 11.02.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

T54050BU 40 UStd. 465,– €

Bildungsurlaub,

1 Woche ab 23.09.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Aufbau

In diesem Aufbau-seminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm Image-Ready in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.

- Unterstützung von Vektorformen
 - Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
 - Ebenenorganisation
 - Einsatz von Ebeneneffekten
 - Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen“ oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse

Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

S54060BU 40 UStd. 465,– €

Bildungsurlaub,

1 Woche ab 21.01.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

► Adobe Photoshop Elements

Grundlagen

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen ohne oder mit geringen Kenntnissen des Bildbearbeitungsprogramms Adobe Photoshop Elements®. Digitale Bildbearbeitung leichtgemacht – und zwar mit dem kleinen Bruder der Profi-Software Adobe Photoshop®. Um die wesentlichen Bestandteile des Programms zu erlernen, sollen im Rahmen dieses Kurses Fotos von Stadtlandschaften und Gebäuden am Computer renoviert und umgebaut werden. Die Teilnehmer lernen anhand einiger digitalisierter Fotoaufnahmen verschiedener Stadtansichten.

Schwerpunkt dieses Kurses wird der Organisator und der Editor sein, also das Organisieren und die Bearbeitung der Fotos:

Im ersten Teil wird die Organisation der Bilddaten erklärt. Weitere Stichworte sind: Dateiformate, Umwandlung von Rohdaten und Suchfunktionen. Vermittelt wird die Arbeit mit den wichtigsten Werkzeugen des Editors (Bearbeitungsprogramm) und das Erstellen von Auswahlen mit den verschiedenen Auswahlwerkzeugen im zweiten Teil des Kurses.

Mit Hilfe des Bildbearbeitungsprogramms bearbeiten wir Hintergründe, Tonwerte und Farben, lernen Retuschieren, nutzen Filter und Effekte und arbeiten dabei mit verschiedenen Ebenen. Im abschließenden Teil werden noch die Möglichkeiten der Weitergabe, z.B. als Emailanhang oder PDF-Diashow vermittelt.

S54070 16 UStd. 205,– €

4 Abende, ab 05.02.2019

Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Michael Schultes

► Gestaltung informativer Printmedien mit Adobe CC

Dieser Bildungsurlaub wendet sich unter anderem an Interessierte, die mit dem Erstellen einfacher Infomedien (Faltblatt, Broschüre u.ä.) mit MSWord o. a. Software befasst waren oder es sind. Sie suchen nach erweiterten Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial, möchten effizientere Werkzeuge nutzen, sowie lernen, Bildmaterial zu optimieren und in hoher Qualität in Ihr Layout einzubinden? Dann lernen Sie hier:

- Anwendungs-Basics mit InDesign CC
- Aufbau und Layout eines Infomediums mit InDesign
- Typografisch-gestalterische Grundregeln



- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten und ausgeben (Prepress-PDF für den Offset-Auflagedruck)

Teilnahmevoraussetzungen:

Windows-Kenntnisse: Datei- u. Ordneroperationen im Windows-Explorer. Basiskenntnisse mit einer Textverarbeitung, insbesondere die Arbeit mit Formatvorlagen.

S54075BU 40 UStd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 20.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Helge Neubauer

T54075BU 40 UStd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Helge Neubauer

► Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.

- Pfade zeichnen und editieren
- Textbearbeitung und Typographie
- Farben definieren und editieren
- Objektgestaltung
- Formen und Farben angleichen
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Verwendung von Ebenen
- Effekte
- Diagramme-Deckkraftmasken
- Diagramme
- Ebenen

- Nachzeichnen
- Verlaufsgitter
- 3D
- Muster erstellen
- Farben
- Interaktive Farbe
- Formen, Effekte

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse

Frau Krauß ist Adobe Certified Expert.

S54120BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 25.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

T54120BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

► Affinity Photo

Sie lernen, digitales Bildmaterial mit Affinity Photo zu optimieren und für unterschiedliche Ausgabe-Medien zu speichern. Mit einem fundierten Grundverständnis rund um Pixel, dpi, Histogramm etc. ausgestattet, schöpfen Sie aus dem Software-Potenzial: Techniken der nicht-destruktiven Bildbearbeitung, Retusche, Montagen sowie Text-Bild-Composings.

- Arbeitsoberfläche, Personas, Werkzeuge etc.
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung
- Kontrasteinstellungen bis Bildretusche: Bearbeitungs-Routinen „von A bis Z“
- Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Pinsel-, Textwerkzeuge etc.
- Montagetechniken
- Medienspezifische Bildausgabe

S54071BU 40 UStd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 06.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Helge Neubauer

T54071BU 40 UStd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 25.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Helge Neubauer

► Affinity Photo für Einsteiger

Mit Affinity Photo sind Sie für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung gerüstet. Insbesondere gefallen der intuitive Workflow und eine durchdachte Nutzerführung. Neben grundlegenden Bearbeitungstools und -Techniken wird ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten vermittelt.

- Personas, Symbolleiste, Werkzeuge und Einrichtung
- Kontrast- und Farbeinstellungen bis Bildretusche: Planvolle Bildbearbeitungs-Routinen
- Auswahltechniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung
- Basics: Ausgabegröße, Pixelmaße und Druckauflösung
- Bildausgabe für unterschiedliche Medien und Dateiformate
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

S54073 15 UStd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 15.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Helge Neubauer

► Affinity Photo für Umsteiger

Affinity Photo ist eine preiswerte Alternative zu Photoshop für alle, die Bildbearbeitung auf vergleichbar-professionellen Niveau betreiben möchten. Neben Übungen und Tipps für den Umstieg werden herausragende Bearbeitungsoptionen der Software in den Blick genommen. Interessant ist zudem die Möglichkeit, mit Photoshop editiertes Bildmaterial mitsamt allen

– Anzeige –

Hessenkolleg

BILDUNG
Tag & Nacht

- Abitur in 3 Jahren
- Fachhochschulreife in 2 Jahren
- Tagesunterricht
- Bafög von Beginn an

Hessenkolleg WIESBADEN
Alexandrastr. 6-8, 65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 60 10

&

Abendgymnasium

- Abitur in 3 Jahren
- Fachhochschulreife in 2 Jahren
- berufsbegleitend
- Bafög für die letzten 3 Semester

ABEND GYMNASIUM WIESBADEN
Brunnhildenstr. 140, 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/31 51 38

0611/986 01-0 · www.hessenkolleg-wiesbaden.de

0611/315138 · www.abendgymnasium-wiesbaden.de



Beruf und Karriere

Grafik / Layout / Bildbearbeitung / CAD / Content-Management

Ebenen in Affinity Photo weiter zu bearbeiten, sowie umgekehrt, in das Photoshop-Dateiformat zu exportieren.

- Desktop, Tools und Personas
- Bild-Optimierung, Restauration und Retusche
- Nicht-destruktive Bildbearbeitung
- Masken- und Ebenentechniken
- Focus-Stacking, Tone-Mapping u. a. m.
- Makro-Funktionen
- Export-Funktionen

Voraussetzungen:

Grundlegende Photoshop-Kenntnisse o.ä.

S54074 15 UStd. 195,- €

1 Wochenende

Fr, 29.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 30.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Helge Neubauer

► Affinity Photo – Bildbearbeitung für Fotografen

Der Grundlagenkurs in die alternative Bildbearbeitungssoftware auf professionellem Niveau zum akzeptablen Einstiegspreis ohne Abo für Windows und Mac!

Die neue, vollständige digitale Dunkelkammer mit all ihren Funktionen ist Inhalt dieses Kurses. Es wird einen Einblick in den variablen Workflow der Software vermittelt. RAW – Konvertierung, Optimierung, Retusche, Korrekturen, HDR und Panorama, bis hin zu den verschiedenen Exportmöglichkeiten, all das wird erklärt und geübt. Es gibt verschiedene Arbeitsbereiche, in denen gearbeitet werden kann, diese alle für Leistung und Geschwindigkeit optimiert.

Die Teilnehmer lernen anhand digitaler Fotoaufnahmen. Es werden vom Dozent digitale RAW Dateien zur Verfügung gestellt, mit denen dann alle Arbeitsschritte geübt werden können. Live-Filter und Anpassungen, Text einbauen und Composing, Effekte und Ebeneneinstellungen bis hin zu Mischmodi, alles auf professionellem Niveau wird thematisiert.

Es werden auch alle notwendigen Begriffe, wie Histogramm und Gradationskurve, erläutert und erklärt. Lassen Sie sich durch die faszinierenden Möglichkeiten beeindrucken.

Dieser Kurs richtet sich an anspruchsvolle Fotografen, ob Amateur oder Semiprofi, alle sind willkommen. Voraussetzung sind Kenntnisse am PC und/oder Mac.

T54069BU 40 UStd. 365,- €

Bildungsurlaub,

1 Woche ab 04.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Michael Schultes



©erwo1

► AutoCAD

Einstieger und Umlagen

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schnell zu einer sicheren Bedienung des Programms.

- Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
- Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
- Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
- Datenausgabe und Datenverwaltung (Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Fundierte PC-Kenntnisse. Kenntnisse im technischen Zeichnen wären hilfreich.

S54210BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 01.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Odalf Rose

T54210BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 04.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Odalf Rose

► AutoCAD

Aufbau

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD:

- Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
- Erweiterte Bemaßungstechniken
- Anpassung der Arbeitsumgebung
- Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

S54220BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 13.05.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Odalf Rose

T54220BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 25.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Odalf Rose

► WEB-DESIGN / CONTENT-MANAGEMENT

► Webseitengestaltung mit HTML5 und CSS3

Grundlagen

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die grundlegende Struktur einer Webseite. Ganz nebenbei lernen Sie etliche wichtige HTML-Befehle kennen, um z.B. Tabellen, Hyperlinks oder Bilder in den Webseiten unterzubringen. Die Gestaltung der Webseite wird heutzutage zu großen Teilen über Cascading Style Sheets gesteuert (CSS). Im Kurs wird überwiegend Freeware eingesetzt, also Programme, die Sie kostenlos auch zu Hause benutzen können.

- Seitenstruktur der Webseite
- Einfügen von Hyperlinks und Bildern
- Zusammenspiel CSS und HTML
- Tabellen und Listen
- Gestaltungsbeispiele

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm. USB-Stick bitte mitbringen.

S54420 22 UStd. 265,- €

2 Wochenenden, ab 15.03.2019

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 15:00 Uhr

Witalij Semenenko

► TYPO3 für Online-Redakteure

Mit dem kostenlosen Content-Management-System Typo3 können Sie ihre Internetseiten im Handumdrehen aktualisieren. Im Kurs lernen Sie Typo3 aus redaktioneller Sicht kennen und erarbeiten sich die Backend-Oberfläche und ihre vielfältigen Funktionen anhand praktischer Beispiele:

- Typo3-Grundlagen
- Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche (Backend)
- Seitenstruktur erzeugen
- Seiteninhaltsstypen
- Seiten anlegen und veröffentlichen
- Texte, Bilder und weitere Inhaltstypen einfügen
- Frontend-Editing
- Benutzerverwaltung

S54440 15 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Sa, 09.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 10.03.2019, 10:00 – 15:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Contentmanagement mit TYPO3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Verwaltung von Websites. Es findet seinen Einsatz bei allen Arten von Unternehmen. TYPO3 ist eine freie und kostenlose Software für dynamische Webseiten; Kennzeichen dynamischer Websites ist die Trennung datenbankgespeicherter Inhalte und des Layouts.

Der Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte von TYPO3: Installation, Verwaltung und funktionale Erweiterung des CMS. Hinzu kommt die Einarbeitung in die Typo3 eigene Skriptsprache Typoscript und die Arbeit mit Layoutvorlagen (Templates). Aber auch Themen wie Suchmaschinenoptimierung mit Typo3, rechtliche Fragen bei Inhaltsverwendung und Verknüpfung der Website mit anderen Diensten (facebook, twitter) werden angesprochen.

- Installation & Konfiguration: Installation auf dem eigenen Rechner mit lokalem Server oder Serverinstallation beim Provider
- TYPO3-Grundlagen: Frontend und Backend, Nutzerkonten und Nutzerverwaltung, Spracheinstellungen, Grundlegende Funktionen im administrativen Backend
- Templates: Anpassung des Layouts einer Website mit Hilfe von HTML und CSS
- Typoscript: die TYPO3-eigene Skriptsprache zur Anpassung von Templates und Komponenten
- TYPO3 Extensions: Installation und Konfiguration von E-Mail- oder Newsletterkomponenten, Banner-Werbung oder Umfragemodulen
- Administration: Versions-Aktualisierung, Datensicherung und Datenbank backup
- Suchmaschinenoptimierung mit TYPO3
- Installation von Webanalyse in TYPO3: statistische Auswertung der Besucherströme und rechtliche Fragen

T54460BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Weblogs und Websites mit WordPress

Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser Plugins und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet zudem beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.

Kursinhalt: Installation und Konfiguration von

WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und Plugins; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.

S54465 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.03.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

► Internetseiten erstellen mit WordPress

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren in dem Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren, Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein, und lernen erweiternde „Plugins“ kennen. Sie erhalten Tipps für das Bekanntmachen der Webseite.

Bestandteil des Seminars sind die Themen Datenschutz und Datensicherheit, sowie die mit der Veröffentlichung einer Webseite verbundenen rechtlichen Aspekte.

R54485BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 10.12.2018
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

T54485BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 23.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Internet Portal und Content Managementsystem mit Joomla

Sie erhalten in diesem Seminar Hintergrundinformationen rund um kostenlos verfügbare Open Source Programme und Content Management-Systeme. Sie erfahren, wie Sie einen Internet-Auftritt entwerfen und planen können, Sie installieren das Content-Management System Joomla und richten es für Ihre Inhalte ein. Folgende Themen werden behandelt:

- Planung eines Projekts: Zieldefinition und Realisierungsplanung
- Open Source, Urheber- Patentrecht und Lizenz
- Vorstellung Joomla , Funktionsumfang
- Technischer Hintergrund: Betriebssystem, Server, Datenbank, Programmierung dynamischer Webseiten
- Programm-Code: PHP, HTML, Cascading Style Sheets
- Cookies, Session-ID, Wiedererkennung von Benutzern
- Webpace mit PHP und MySql Datenbank, Download und Installation
- Anpassung von Layout und Design
- Anpassung von Formulierungen
- Erstellen von Menüs

- Datenschutz und -sicherheit
- Suchmaschinen
- Schnelligkeit
- News und Redaktionssystem, Blogs
- FAQs, statischer Inhalt
- Zusatzmodule, Fotogalerien
- Verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten, Offenlegung
- Zugriffsstatistiken

S54470BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 28.01.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► SOCIAL MEDIA / ONLINE-MARKETING

► Online-Marketing

Online-Marketing zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website im Universum des World Wide Web zu steigern. Durch die Wandlung des Internet zum Web 2.0 (Mit-Mach-Web) oder gar zum Web 3.0 (semantisches Web) haben sich die Instrumente des Online-Marketing drastisch geändert und ausgeweitet. Der Kurs soll einen Überblick über die Möglichkeiten und (auch rechtlichen) Grenzen dieser faszinierenden Disziplin geben.

- Was ist Online-Marketing und welche Ziele können verfolgt werden?
- Klassische Suchmaschinenoptimierung
- Onpage-Optimierung: die inhaltliche und technische Optimierung der Website
- Offpage-Optimierung: Linkbuilding für mehr Seitenpopularität
- Social Media Marketing
- Blogs
- Soziale Portale (facebook, Google+)
- Twitter
- Youtube, das andere soziale Netzwerk Googles
- Online-PR – Unternehmenstexte webgerecht gestalten und verbreiten
- Anzeigen und Werbung
- Google Adwords – Anzeigenkampagnen optimieren
- Bannerwerbung
- Newslettermarketing – inhaltliche Gestaltung und technische Kontrolle
- Webanalyse mit Google Analytics

S54500 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 23.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.02.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald





Beruf und Karriere

Social Media / Online-Marketing

► Marketing mit / im Google-Universum

Google stellt im Internet eine ganze digitale Welt für sich dar. Oder soll man statt Universum besser sagen Labyrinth. Was Google so faszinierend macht, ist einmal die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit, mit der Tools und Softwares sich verändern. Und zum anderen, die technologisch fundierte Marktführerschaft als Suchmaschine, die es unmöglich macht, aktuell an den Diensten des Suchmaschinenbetreibers vorbeizukommen. Was die Nutzung der Googledienste darüber hinaus noch attraktiver macht, ist, dass viele kostenlos angewendet werden können. Das Seminar soll einen Überblick geben über die verschiedenen Dienste, die Google zur Verfügung stellt und wie diese Dienste in Bildungsmarketing und Bildungsvertrieb sowie Seminar-Organisation eingebunden werden können.

- Google+ Unternehmensseite – regionales Marketing – Empfehlungsmarketing mit Google
- Google Places – regionale Sichtbarkeit steigern
- Google Adwords für den Bildungsvertrieb – was man falsch und wie man richtig machen kann
- Google Alerts und Google News – Marktbeobachtung mit Google

- Die Webmaster-Tools – wie Google Ihre Website sieht
- Google Analytics – die kostenlose Webanalyse

R54550 15 UStd. 165,- €

1 Wochenende

Sa, 08.12.2018, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 09.12.2018, 10:00 – 15:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

S54550 15 UStd. 165,- €

1 Wochenende

Sa, 09.02.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 10.02.2019, 10:00 – 15:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand.

Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

S54555 4 UStd. 45,- €

1 Abend, Fr, 22.02.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Holger Albers

► Social Media Marketing

Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigenes Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache?

► Suchmaschinen-optimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice“-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

**Kostenfreie
Beratung**

HESSENCAMPUS Wiesbaden BILDUNGSBERATUNG



Bildungsberatung der vhs Wiesbaden e.V.

- Möchten Sie wissen, welche Möglichkeiten der Weiterbildung Sie haben, gefördert mit öffentlichen Mitteln?

**Rufen Sie an
und vereinbaren
Sie einen
Beratungstermin!**



Annette Groth
stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin
Beruf und Karriere
Alcide-de-Gasperi-Straße 5
65197 Wiesbaden

Tel.: 0611/98 89-150
Fax: 0611/98 89-159
www.vhs-wiesbaden.de

E-Mail: agroth@vhs-wiesbaden.de



Bildungsberatung HESSENCAMPUS Wiesbaden

- Möchten Sie wissen, wie Sie sich beruflich verändern oder weiterbilden können?
- Möchten Sie wissen, wie Sie verschiedene Weiterbildungsangebote am besten für Ihre beruflichen und/oder persönlichen Ziele einsetzen können?
- Möchten Sie wissen, wie Sie eine gute Wahl aus den vielfältigen Angeboten von Bildungs- und Beratungseinrichtungen treffen?

Robert Baric
Koordinator Hessencampus
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden

Tel.: 0611/44 56 69-40
Fax: 0611/44 56 69-41
www.hessencampus-wiesbaden.de

E-Mail: rbaric@hessencampus-wiesbaden.de

BILDUNG FÜRS LEBEN



S54560 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 18.05.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 19.05.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

► Mein eigener Youtube-Kanal

In diesem Kurs wird sowohl die Video- Bearbeitung als auch das Veröffentlichen auf YouTube erlernt. Es werden Tipps zum Aufbau eines eigenen Youtube- Kanals vermittelt.

R54570 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 14.12.2018, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.12.2018, 09:00 – 17:00 Uhr
Antonia Kampa

S54570 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Antonia Kampa

► Erfolgreich Bloggen

Vom Redaktionskonzept bis zum einzelnen Blog

Sie möchten mehr Interessenten auf Ihre Webseite lenken und so neue Kunden gewinnen (neuhochdeutsch: Leadgenerierung) und denken über einen Blog nach? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Seminar lernen Sie:

- Sich zu positionieren
 - Ein Blogkonzept zu erstellen
 - Eine gute Überschrift zu finden
 - Ihren Text für die Suchmaschine zu optimieren
 - Das zu schreiben, was Ihre Kunden interessiert
 - Mit Multimedia Elementen zu arbeiten
 - Einen „Call to Act“ (Handlungsaufforderung) zu formulieren
 - Das Bloggen in den Arbeitsalltag zu integrieren
- Gerne können Sie Ihren Laptop mitbringen sowie Papier, Stifte und Ihre Prospekte.

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

S60014 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Informationen im Internet

funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens
- Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen texten
- Fließtext, Content, Storytelling
- Texten für Suchmaschinen
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

S60015 20 UStd. 210,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
So, 24.03.2019, 09:00 – 18:00 Uhr
Armin Gemmer

► DATENSICHERHEIT / DATENSCHUTZ

► Computer- und Datensicherheit

Sicher im Internet unterwegs

Täglich erfahren wir in den Medien über neue Angriffe und Bedrohungen im Internet. Häufig werden dabei in der Berichterstattung Fachbegriffe verwendet. Der Workshop soll den Teilnehmern helfen, diese Informationen richtig einzuordnen und ein besseres Bewusstsein für potentielle Gefahren zu erlangen. Teilnehmer lernen Risiken und Gefahren rechtzeitig zu erkennen und deren Auswirkungen durch geeignete Gegenmaßnahmen zu verhindern. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Darstellung von potentiellen Gefahren
- Aufzeigen von technischen und menschlichen Schwachstellen
- Erklärung der unterschiedlichen Angriffsmethoden (Viren, Trojaner, Phishing E-Mails, Fake-Shops usw.)
- Darstellung der Auswirkungen eines erfolgreichen Angriffs
- Rechtzeitiges Erkennen von Angriffen
- Aufzeigen von möglichen Schutzmaßnahmen
- Sichere Nutzung von Internet Diensten (Soziale Dienste, E-Mail, Online-Banking)
- Hinweis auf weiterführende Informationsmöglichkeiten

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

S54650 4 UStd. 40,- €
22.02.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Nehme

► IT-PROJEKT-MANAGEMENT

► Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters. In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.

Projektinitialisierung:

- Stakeholderanalyse, Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management, Vorgehensmodelle, Kommunikationsmatrix, Teambildung, Konfliktanalyse

Projektplanung:

- Projektstrukturplan, Meilensteine, Netzplantechnik, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung, Prioritäten

Projektkontrolle und -steuerung

- Basisplan, Tracking, Soll/Ist Vergleiche, Was-Wäre-Wenn, Earned Value, Trendanalysen

Projektabschluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

S50900BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 06.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

S50901BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.01.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

T50900BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

T50901BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher



Beruf und Karriere

IT-Projektmanagement

► Stolperfallen im Projektalltag

Von einem toten Pferd musst Du absteigen!

Projektarbeit birgt vielfältige Tücken. Trotz professioneller Methoden gelingt es nicht immer, alle Risiken im Zaum zu halten. Der Blick auf Strukturen und Mikropolitik erweitert Ihr Handlungsrepertoire. Wir erarbeiten im Workshop praxisgerechte Lösungsansätze mit Hilfe von Case Studies und verknüpfen dabei Methoden-Know-how und Erfahrungswissen:

- Der Projektleiter ist auch nur ein Indianer
- Wie bringt man eierlegende Wollmilchsäue zur Strecke?
- Black-Box-Projekte hebeln den Projekterfolg aus

Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

S50905 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Monika Schnabel

► Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:

- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Prioritäten
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.



Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

S50910 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 17.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

► IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und -strategien.

Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen:

- Werkvertrag/ Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
- Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
- Verfahren für Aufwandsschätzungen
- Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
- Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
- Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

S54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

T54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

► Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden? Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl.-Informatiker (FH)

T54850BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 02.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

► Scrum in 9 Schritten

SCRUM in 9 Schritten führt Sie durch die agile Welt anhand der Meetings, Rollen und Regeln in SCRUM. Sie erhalten eine Übersicht der Aufgaben von Scrum-Team, Scrum Master und Product Owner und werden am Ende der Lehrveranstaltung ein Verständnis über die Möglichkeiten von SCRUM haben.

Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über dieses Vorgehensmodell erfahren möchten, SCRUM in ihren Unternehmen einsetzen oder einsetzen wollen und an diejenigen, die mit Hilfe von agilen Methoden ihre bisherigen Prozesse weiter optimieren möchten.

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH)

S54855 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 01.02.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.02.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Patric Eid



► IT-TRENDS

► Konstruktion eigener Ornamente und Objekte mit dem 3D-Drucker

3D-Drucker für Heimanwender sind mittlerweile bereits ab rund 600 € erhältlich. Die passende Software wird mitgeliefert oder kann heruntergeladen werden. Die Herstellung von Objekten wie kleine Spielzeuge, Schmuck o.ä. sind damit möglich. Strukturell komplexere, sehr belastbare Objekte und einwandfreie Kurven sind nur mit professionellen Druckern herstellbar. Es ist außerdem möglich, sein Objekt in einem FabLab ausdrucken zu lassen oder die CAD-Datei bei Online-Services hochzuladen und sich sein Produkt nach Hause liefern zu lassen. 3D-Scanner wandeln beliebige Objekte in Daten um. Dies funktioniert bereits mit einer einfachen Webcam und einer speziellen Software. Auch hierfür werden Online-Dienste angeboten, die ein Objekt anhand von Fotos aus verschiedenen Perspektiven in eine Datei umwandeln. Dieser Kurs führt in das Basiswissen rund um 3D Druck ein und stellt Heimanwendungen und ihre Umsetzung vor.

S54900 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 01.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

► Arbeiten mit dem Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein Einplatinencomputer. Seine Grundfläche entspricht etwa den Abmessungen einer Kreditkarte. Der Raspberry Pi kam Anfang 2012 auf den Markt; sein großer Erfolg ist nicht zuletzt auf den niedrigen Preis von 25 bis 40 € zurückzuführen. Der Rechner so einfach aufgebaut, dass er ohne große Vorkenntnisse zum Programmieren und Experimentieren einlädt. Es existiert ein großes Zubehör- und Softwareangebot für verschiedenste Anwendungsbereiche. Verbreitet ist z.B. die Anwendung als Media-center, da der Rechner Videodaten in voller HD-Auflösung über die HDMI-Schnittstelle an den Fernseher ausgeben kann. Dieser Kurs führt in die Nutzung und Programmierung dieses faszinierenden Mini-Computers ein und ist geeignet für alle, die Spaß und Interesse am technischen Experimentieren haben und sich in die frühen Tage der Garagen-Computer-Basteleien zurückversetzen wollen.

S54910 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 03.05.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 04.05.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

► PROGRAMMIEREN

► Programmieren in C/C++

Grundlagen

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe.

Inhalte:
– Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
– Datentypen
– Kontrollstrukturen
– Ein-/Ausgaben
– Operatoren
– Funktionen
– Modularität
Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

S55220 28 UStd. 325,- €
2 Wochenenden, ab 03.05.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

► Programmieren mit C++

Aufbau

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Software-Design. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar. Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab. Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen (siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

S55230 28 UStd. 325,- €
2 Wochenenden, ab 18.01.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

T55231 28 UStd. 325,- €
2 Wochenenden, ab 13.09.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

► Programmieren mit Java

Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java
– Die Installation und die Werkzeuge des JDK
– Der Aufbau von Java-Applikationen
– Primitive Datentypen
– Binäre, logische und arithmetische Operationen
– Kontrollanweisungen
 2. Objektorientierte Programmierung
– Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
– Abstrakte Klassen und Interfaces
– Pakete und der Import von Klassen
– Ausnahmebehandlung
– Generics
 3. Java Plattform (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
– Wrapperklassen
– Strings, StringBuffer
– Klassen zur Objektverwaltung
– Ein-/Ausgabebausteine
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

S55250 30 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 14.06.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

► Programmieren mit Java

Aufbau

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:
– Parallele Programmierung in Java
– Netzwerkprogrammierung
– Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
– Java Servlets
– Java Database Connectivity
– Eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen (siehe oben) oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse

S55261 30 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 01.02.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

T55261 30 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 20.09.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi



Beruf und Karriere

Programmieren / Digitalisierung

► Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

Visual Basic ist eine objektorientierte Programmiersprache von Microsoft. Mit Visual Basic können Sie z.B. Webanwendungen, Anwendungsprogramme für Windows und Datenbankprogramme für den SQL Server mit den Sql Server Data Tools entwickeln. Visual Basic for Application: VBA für Excel, Word oder Access verwenden die Syntax einer früheren Visual Basic Version. Visual Basic benutzt wie C# und C++ von Microsoft die Entwicklungsumgebung Visual Studio und die .Net Klassenbibliothek, die damit programmiersprachenunabhängig sind. Microsoft stellt eine kostenlose Visual Basic Express Version zur Verfügung, mit der ein guter ProgrammierEinstieg gelingen kann. Bei Interesse kann ein weiterführender Kurs angeboten werden.

Themen des Kurses sind:

- Visual Basic und .NET
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen und Schleifen
- Prozeduren und Funktionen

S55270 15 UStd. 165,– €
1 Wochenende

Fr, 08.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

► Versionsverwaltung mit git für Programmierer

In diesem Kurs wird die Versionsverwaltung von Code per Kommandozeile und in einer grafischen Benutzeroberfläche (Source Tree) vermittelt.

S55210 4 UStd. 45,– €
24.05.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Antonia Kampa

► DIGITALISIERUNG

► Grundlagen der Datensammlung in Internet

Woher und wie gut kennt Google mich?

Google ist die bekannteste und am häufigsten genutzte Suchmaschine im Internet. Auf den ersten Blick bietet Google einen kostenlosen Dienst für die einfache und komfortable Suche nach Informationen im Internet. Da kein Wirtschaftsunternehmen über größere Zeiträume kostenlose Dienstleistungen anbieten kann, ohne dabei Konkurs anzumelden zu müssen, ist den meisten Nutzern mittlerweile klar, dass wir Google für diesen Service mit Daten über unsere persönlichen Interessen und Vorlieben bezahlen.

Dabei sammelt Google Daten nicht nur über den bekanntesten Suchdienst, sondern auch durch eine Vielzahl von weiteren Services und Kooperationen mit anderen Anbietern.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Wie sammelt Google Daten über meine Person?
- Was macht Google mit meinen Daten?
- Wie wertet Google meine persönlichen Daten aus?
- Welche Erkenntnisse gewinnt Google aus meinen Daten?
- Wie kann ich erfahren, welche persönlichen Daten Google von mir hat?
- Kann ich die Löschung meiner persönlichen Daten von Google verlangen?
- Wie kann ich die Sammelleidenschaft von Google einschränken?

S56001 3 UStd. 35,– €
15.02.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Künstliche Intelligenz (Grundlagen)

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

S56002 3 UStd. 35,– €
08.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme



Hartmut Nehme © privat

Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich der Internet Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf die Optimierung ihrer Internet Technologie. Besonderen Fokus legt er dabei auf das Thema der künstlichen Intelligenz. Neue Lösungen im Bereich der künstlichen Intelligenz werden unseren Alltag in den nächsten Jahren sehr stark verändern. Herr Nehme möchte seinen Teilnehmern einen ersten Einblick in diese neue Technologie aufzeigen und darstellen, welche Möglichkeiten künstliche Intelligenz bereits heute liefert.

► Digitale Sprachassistenten (Grundlagen)

Digitale Sprachassistenten bieten Anwendern einen neuen einfacheren Zugang zu Informationen aus dem Internet. Eine aufwendige und umständliche Eingabe der Suchanfrage mit Hilfe von Tastatur und Maus ist nicht mehr notwendig. Der Nutzer stellt dem Digitalen Sprachassistenten einfach die Anfrage auf natürliche Weise über Sprache, als wenn dieser die Frage einer anderen Person stellen würde. Die Antwort auf die gestellte Frage erfolgt über eine verständliche Sprachausgabe des Assistenten und abhängig vom verwendeten Assistenten angereichert mit grafischen Darstellungen auf einem vorhandenen Display.

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen im Überblick, was die marktführenden Assistenten heute leisten. Anschließend gehen wir bei den beiden Assistenten Alexa (Amazon) und Google Assistant (Teil der meisten Smartphones) auf konkrete Anwendungsbeispiele ein. Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:



- die Funktionsweise der digitalen Assistenten im Überblick
- welche Geräte für die Nutzung der digitalen Assistenten angeboten werden
- wie Sie mit Hilfe der beiden Assistenten Informationen aus dem Internet abrufen
- (z.B. Wettervorhersage, Übersicht des TV Programmes eines Tages)
- die Assistenten Ihnen lästige Alltagsaufgaben (z.B. Pflege des persönlichen digitalen Kalenders, Aktivieren einer Weckfunktion) abnehmen
- wie Sie über die Assistenten mit ihrer Bank kommunizieren
- wie die Assistenten Ihre Lieblingsmusik abspielen
- wie Assistenten Ihnen Hörbücher vorlesen können
- welche Problematik sich zum Thema Datenschutz ergibt
- welche Weiterentwicklungen bei den Sprachassistenten geplant sind

S56003 3 UStd. 35,– €
22.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Digitale Sprachassistenten als „Mitbewohner“

Sinnvolle Einsatzmöglichkeiten im häuslichen Umfeld

Dieser Kurs baut auf dem Grundlagenkurs „Digitale Sprachassistenten“ auf und zeigt Ihnen an konkreten Beispielen, wie Sie Digitale Assistenten in der eigenen Wohnung einsetzen können, um Ihren Alltag zu vereinfachen. Sie erfahren, welche Möglichkeiten heutige Lösungen bieten und wie Sie Ihre Wohnung mit Hilfe der Digitalen Assistenten zu einem Smart Home ausbauen können. Gemeinsam werden wir beispielhaft die beiden Assistenten Alexa (Amazon) und Google Assistant einrichten und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Weiterhin geben wir Ihnen einen Überblick über Smart Home Komponenten, welche sich über Digitale Assistenten steuern lassen.

Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:

- wie Sie die heimischen Voraussetzung für die Nutzung von Digitalen Assistenten schaffen
- (z.B. Einrichten einer WLAN Verbindung)
- wie Sie notwendige Accounts (z.B. Google Account) einrichten
- die Installation und Einrichtung der unterschiedlichen Assistenten
- wie Sie mit Hilfe der Assistenten eine Haus-sprechanlage realisieren
- wie die Assistenten Steuerungsaufgaben übernehmen (z.B. Auswahl und Wiedergabe von Musiktiteln, Ein- und Ausschalten der Beleuchtung)
- wie Sie Online-Bestellungen über die Assistenten vornehmen können

- wie Sie ihre persönlichen Einkaufs- und ToDo-Listen einrichten und verwalten
- wie sie mit Hilfe der Assistenten komfortabel und kostengünstig kommunizieren

S56004 3 UStd. 35,– €
29.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Unterwegs mit Digitalen Sprachassistenten

Dieser Kurs baut auf dem Grundlagenkurs (Modul 3) auf und zeigt Ihnen an konkreten Anwendungsbeispielen, wie Digitale Assistenten Sie unterwegs auf Reisen unterstützen können. Gemeinsam werden wir den Google Assistant bzw. Siri auf Ihrem Handy oder Smartphone einrichten und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Der Google Assistant ist integraler Bestandteil des Android Betriebssystems. Siri ist Teil jedes Apple Gerätes. Somit decken wir eine große Bandbreite, der am Markt verfügbaren Smartphones, in unserem Kurs ab. Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:

- wie Sie den Google Assistant bzw. Siri auf ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen
- wie digitale Assistenten Ihnen den richtigen Weg weisen
- wie Sie mit Hilfe der Assistenten Texte in beliebige andere Sprachen übersetzen
- wie einfach es ist, Wetterinformationen von Ihrem derzeitigen Standort zu erhalten
- wie Sie Informationen über aktuelle Veranstaltungen an Ihrem Urlaubsort erhalten
- wie Sie Ihrem Assistenten Texte diktieren und anschließend versenden
- wie Sie ihren persönlichen Kalender einrichten und verwalten
- wie Sie Freunden und Bekannten einfach ihren aktuellen Standort zusenden, um sich mit ihnen zu treffen
- wie Sie mit Hilfe der Assistenten komfortabel und kostengünstig über eine Internet Verbindung kommunizieren

S56005 3 UStd. 35,– €
05.04.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Kryptowährungen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins

und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

S56006 3 UStd. 35,– €
01.02.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Recherchieren im Internet

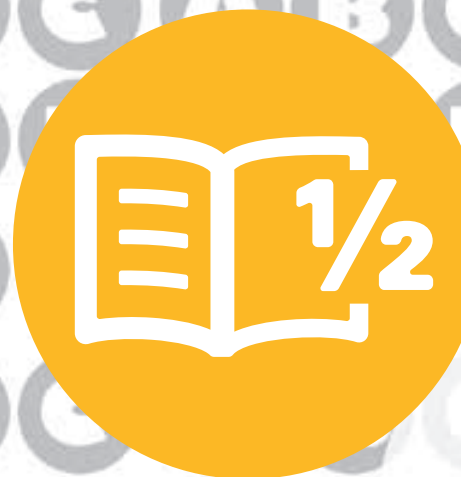
Lernen Sie vom Profi, wie sie ganz legal möglichst viel herausfinden.

Alex Schrumpf ist seit fast 25 Jahren Inhaber der Detektei Adler in Wiesbaden. Lernen Sie direkt von ihm was alles möglich ist. Entdecken Sie die Geheimnisse des World Wide Web völlig neu. Recherchertools optimal nutzen. Google austricksen. Ergebnisse maximieren.

S56007 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 08.03.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.03.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schrumpf



Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Grundbildung

BESSER LESEN UND SCHREIBEN MACHT STOLZ:

Fühlen Sie sich unsicher beim Lesen und Schreiben – im Privatleben oder auch im Beruf? Sie sind damit nicht alleine! In Wiesbaden leben ca. 25.000 Menschen mit Problemen beim Lesen und Schreiben.

Nur Mut! Der nächste Schritt lohnt sich! Das Grundbildungszentrum an der vhs Wiesbaden unterstützt Sie gerne. Wir bieten für Sie Lese- und Schreibkurse an.

SCHULABSCHLÜSSE: Auch wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen, können wir Ihnen weiterhelfen. Wir bieten Ihnen Vorbereitungskurse sowohl für den Hauptschul- als auch für den mittleren Abschluss.



Besser Lesen und Schreiben

Wir helfen!

Nur Mut! Lern Lesen und Schreiben!

„Nicht jeder Erwachsene kann lesen und schreiben – aber jeder kann es trainieren! Wir beraten und unterstützen Sie gerne. Rufen Sie einfach an!“

**Beratung und Information zum
Lesen und Schreiben lernen**

Martin-Rüdiger Noack

Telefon: (0611) 9889-198

E-Mail: mnoack@vhs-wiesbaden.de



Sie möchten Beratung und Unterstützung rund um das Thema Lesen und Schreiben? Wir sind für Sie da!

► Unser Angebot:

- ... kostenfreie Erstberatung und Information zum Thema Lesen und Schreiben
- ... Lese- und Schreibkurse mit zusätzlicher Lernberatung
- ... Unterstützung bei der Ansprache von Betroffenen

► In unserer kostenfreien Erstberatung...

- ... finden Sie vertrauenswürdige Ansprechpersonen
- ... informieren wir Sie ausführlich zu unseren Lese- und Schreibkursen
- ... suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach dem passenden Lernangebot

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie mit uns einen Termin! Wir freuen uns auf Sie.

► In unseren Lese- und Schreibkursen...

- ... lernen Sie in kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre
- ... trainieren Sie wichtige Grundlagen und Techniken im Lesen und Schreiben
- ... unterstützen wir Sie, ihre Lernziele besser zu erreichen

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen oder möchten Sie sich über unser Kursangebot informieren?

Ihr Ansprechpartner:
Herr Martin-Rüdiger Noack,
Tel.: (0611) 9889-198

► Unterstützung bei der Ansprache von Betroffenen

Sie sind daran interessiert mehr zum Thema „Grundbildung und Alphabetisierung“ zu erfahren? Oder Sie möchten wissen, wie Sie Betroffene besser ansprechen können?

Wir bieten...

- ... kostenfreie Beratung zum Thema „Ansprache von Betroffenen“
- ... Informationsveranstaltungen in ihrem Unternehmen und in Ihrer öffentlichen Einrichtung
- ... Vernetzung mit anderen Interessierten im Bündnis für Alphabetisierung

► Unsere Lese und Schreibkurse:

- Unsere Lese- und Schreibkurse richten sich an deutsche Muttersprachler oder gut Deutsch sprechende Erwachsene.
- Für alle Kurse ist eine Erstberatung erforderlich.
- Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.
- Alle Kurse beinhalten eine zusätzliche Lernberatung.

► Schreibtraining für den Arbeitsplatz: E-Mails, Formulare, Bestellungen und Co.

Im beruflichen Alltag ist es immer wichtiger, kurze Texte eigenständig zu verfassen. Allerdings haben viele Menschen große Probleme, die schriftlichen Herausforderungen am Arbeitsplatz zu meistern. In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen für den Schriftverkehr:

- wichtige Redemittel: Anrede und Grußformeln in Briefen
- Rechtschreibregeln wie Groß- und Kleinschreibung
- Satzstrukturen von Hauptsatz und Nebensatz

Nach und nach gewinnen Sie mehr Sicherheit und trainieren...

- E-Mails zu verstehen und zu beantworten,
- Beschwerden schriftlich zu bearbeiten,
- oder Berichte und Protokolle anzufertigen.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die auf B1-Niveau Deutsch sprechen.

**ab 05.02.2019
immer dienstags
17:30 bis 19:30 Uhr
Peter Christian Ehrentraut**



► Einfach Schreiben für Beruf und Alltag – vom Wort zum Satz

Sie kennen alle Buchstaben und können erste Wörter lesen und schreiben? In diesem Kurs trainieren Sie wichtige Grundlagen und Regeln für das Schreiben von Wörtern. Schritt für Schritt verbessern Sie Ihre Schreibfähigkeiten und können erste Sätze schreiben.

ab 04.02.2019
immer montags
09:30 bis 11:00 Uhr
Marion Hollmann

ab 05.02.2019
18:00 bis 19:30 Uhr
immer dienstags und freitags
Annette Schröder

► Lese- und Schreibtraining von Anfang an – mit Besuch der Mauritiusmediathek

Sie sprechen sicher Deutsch, haben aber Probleme beim Lesen und Schreiben? In diesem Kurs lernen Sie Schreiben von Beginn an. Sie wiederholen alle Groß- und Kleinbuchstaben und lernen Wörter in Silben zu zerlegen. Nach und nach gewinnen Sie die Sicherheit, um kurze Wörter zu lesen und zu schreiben. Zusätzlich besuchen wir gemeinsam mit Ihnen die Stadtbibliothek in der Mauritiusmediathek in Wiesbaden. Sie erhalten eine Einführung in die Bibliothek, um eigenständig Bücher zu leihen und das große Medienangebot zu nutzen.

ab 08.02.2019
immer freitags
09:30 bis 11:00 Uhr
Caroline Katzenbach

► Deutsch für Alltag und Beruf

Wer schreibt, bleibt. Schreiben ist eine Schlüsselkompetenz im Beruf. Deshalb vermittelt dieser Kurs die Kenntnisse, die Sie benötigen, um Klartext zu formulieren und diesen fehlerfrei zu Papier zu bringen. Im Einzelnen geht es um Rechtschreibung, Satzbau, Zeichensetzung, Textaufbau und Empfängerbezug. Sie werden die Grammatik von

einer neuen Seite erleben und dadurch vieles verstehen, was Ihnen vorher unklar war. Sie werden Übungen machen. Sie werden Texte schreiben und kritisieren. Und vor allem werden Sie besser schreiben können.

S61020 24 Ustd. 130,00 €
ab 12.02.2019
dienstags, 12 Abende
19:00 bis 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

► Zusätzliche Angebote

Computer – Einstieg ganz leicht:
Sie interessieren sich für einen
leichten Einstieg in EDV, Word
und Internet?

Mehr dazu finden Sie ab Seite 95

► EDV ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg in die Computernutzung für alle. Wir beginnen wirklich ganz am Anfang. Alles wird erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52010 12 Ustd. 96,– €
4 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► Texte am Computer schreiben – Word ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz leichter Einstieg in das Schreiben von Texten am Computer.

Alles wird gut erklärt und geübt.
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52012 9 Ustd. 72,– €
3 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Bea Krebs

► Internet ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg ins Internet. Alles wird gut erklärt und geübt. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52014 9 Ustd. 72,– €
3 Abende, ab 12.03.2019
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► E-Mail ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg in E-Mails. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

S52016 4 Ustd. 32,– €
07.03.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► SCHULABSCHLÜSSE

Sie wollen einen Hauptschulabschluss oder mittleren Schulabschluss nachholen? Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich beraten: (0611) 9889-151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

► Hauptschulabschluss

Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden! Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 USt. und weitere Wochentage!

S51960 950,– €
50 Vormittage, ab 30.04.2019
Di + Do, 08:15 – 11:30 Uhr

► Mittlerer Bildungsabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch

T51970 1850,– €
95 Vormittage, ab 19.08.2019
Mo, 08:15 – 13:15 Uhr,
Mi, 10:00 – 13:15 Uhr,
Fr, 08:15 – 12:30 Uhr

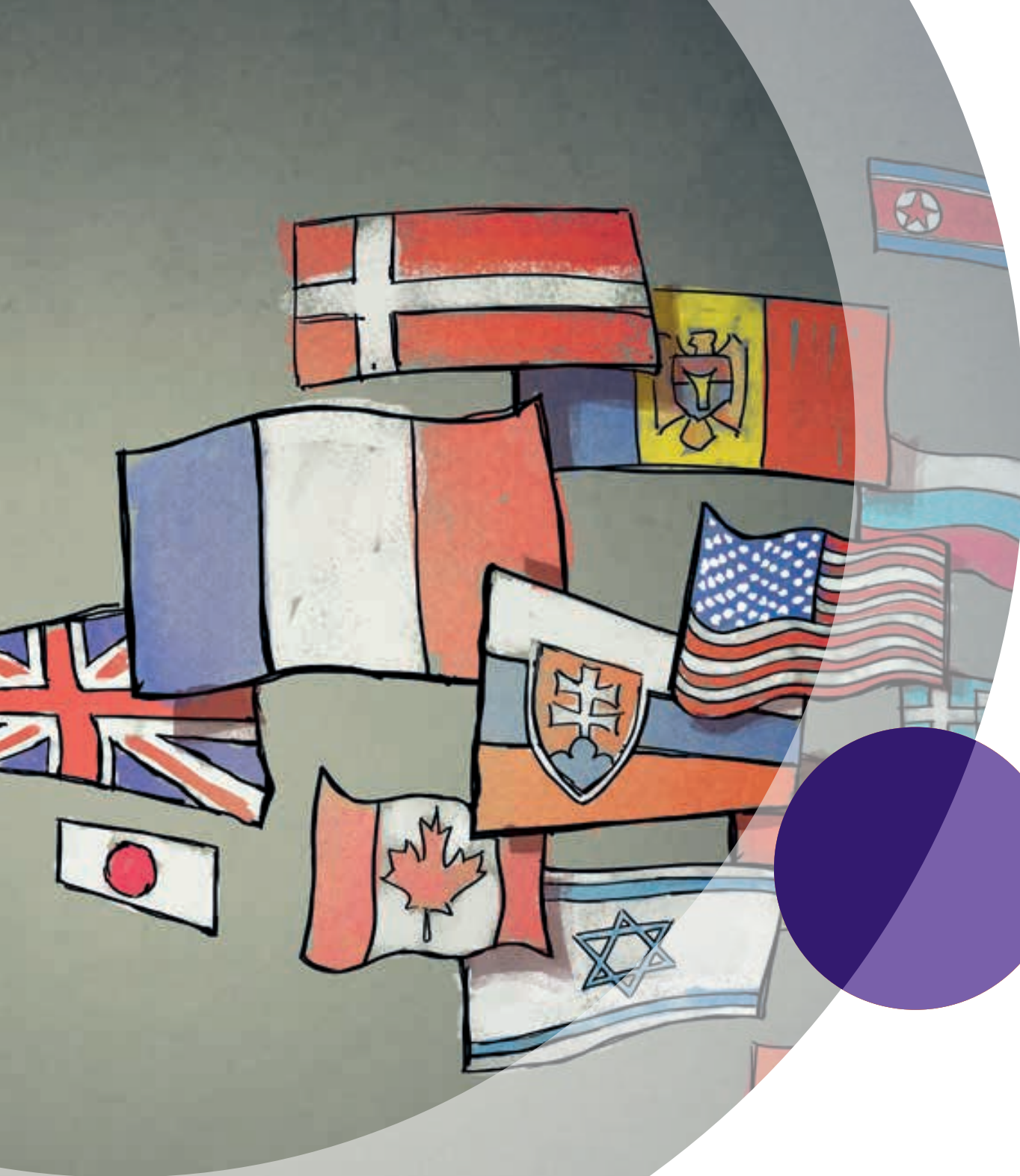
Sprachen

Sprachen gelten als Schlüssel zur Welt und bilden Brücken zu neuen Kontakten, sei es beruflich oder privat. Viele Sprachen zu beherrschen erweitert Horizonte, schafft neue Perspektiven und ist ein zentrales Einstellungskriterium.

Wir freuen uns daher sehr Ihnen ein breites Angebot bieten zu können: Lernen Sie mit uns Deutsch von „Hallo! Wie geht’s?“ bis zu universitärem Niveau, finden Sie in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch genau den passenden Kurs, sei es entspannt am Vormittag, kompakt am Abend oder intensiv am Wochenende und auch als Bildungsurlaub. Mit fast 30 Sprachen von Arabisch bis Ungarisch umspannt unser Angebot alle fünf Kontinente – mit zeitgemäßen Inhalten und Methoden. Sollten Sie einmal nicht das richtige Angebot auf Ihrem Niveau finden oder sich ein maßgeschneidertes Programm für sich oder Ihre Firma wünschen, sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns auf Sie!





© AdobeStockpathdoc

Sprachberatung Deutsch	125
Deutsch und Integrationskurse	120
Prüfungen Deutsch	127
Lernzentrum Deutsch	122
Tandem Deutsch International	123
Einbürgerungstest	127
Deutsche Gebärdensprache (DGS)	132
Sprachberatung Fremdsprachen	131
Fremdsprachen A - Z	133
Prüfungen Fremdsprachen	130
Fortbildungen für Lehrkräfte	128



Sprachen

Der Fachbereich

► Sprachniveaus

Unsere Sprachkurse sind mit den Niveaus A1, A2, B1, etc. des Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel. Übersichten zu den Fremdsprachen finden Sie im jeweiligen Programmteil.

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie ...

A1

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

C1

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische

Anja Caroline Weber

Fachbereichsleiterin Sprachen

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache,
Lehrkräftefortbildung, Firmentraining

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-143/139

E-Mail acweber@vhs-wiesbaden.de
Raum A-312



Larissa Novikov

Fachbereichsassistentin

DaF/DaZ

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-134/139

E-Mail lnovikov@vhs-wiesbaden.de
Raum A-311



Šárka Hossain

Fachbereichsassistentin

DaF/DaZ

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-137/139

E-Mail shossain@vhs-wiesbaden.de
Raum A-311



Karin Schneider

Fachbereichsassistentin

Fremdsprachen

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-135/139

E-Mail kschneider@vhs-wiesbaden.de
Raum A-310



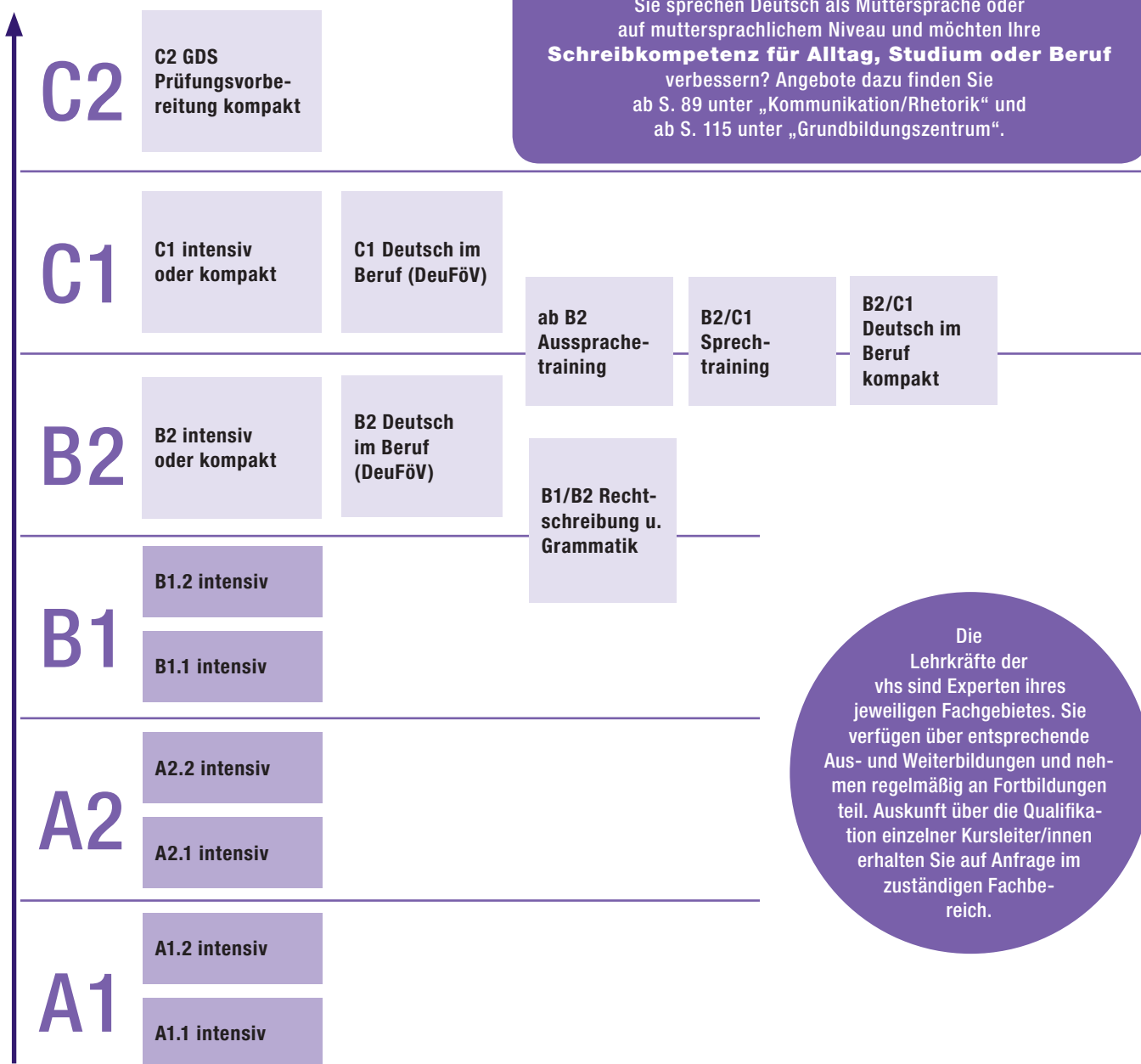
Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und einen angemessenen Stil wählen.

C2

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.



Sprachprogramm Deutsch



Sprechzeiten Sekretariat

Montag, Dienstag, Donnerstag:
15:00 – 17:30 Uhr

Mittwoch:
09:00 – 12:00 Uhr



Team FB Sprachen © Heinz Porten



Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► DEUTSCH ALS FREMD-/ZWEITSPRACHE

► INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG (BAMF) AB A1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die nicht lesen und schreiben können oder nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind.

Sie finden alle Kursangebote online unter vhs-wiesbaden.de.

Anmeldung nur nach Sprachberatung!

► TAGESINTENSIVKURSE A1-B1 (INTEGRATIONSKURSE)

Der Tagesintensivkurs wird in sechs Modulen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer A2-B1(DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.

Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de

Lehrwerke:

Modul 1: Aussichten A1.1 (Klett)
Modul 2: Aussichten A1.2 (Klett)
Modul 3: Aussichten A2.1 (Klett)
Modul 4: Aussichten A2.2 (Klett)
Modul 5: Aussichten B1.1 (Klett)
Modul 6: Aussichten B1.2 (Klett)
100 Unterrichtsstunden

Gebühr: 390,- €

► Tagesintensivkurs Deutsch A1 – B1

S62102

ab 14.01.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Thomas Renziehausen

S62103

ab 28.01.2019

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Annelie Gunnarsson, N.N.

S62105

ab 11.02.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Eva Fütterer, Krystyna Tarlowska-Bühl

S62107

ab 25.02.2019

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

S62109

ab 11.03.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Cornel Spira, Otto Breitkreuz

Anja Caroline Weber

Fachbereichsleiterin Sprachen

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Lehrkräftefortbildung, Firmentraining

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-143/139

E-Mail acweber@vhs-wiesbaden.de

Raum A-312



Beate Jung-Stöckle

Pädagogische Mitarbeiterin

Integrationskurse, berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV), Deutschprüfungen, Einbürgerungstests

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do 08.30 – 12.00 Uhr

Mo, Do 15.00 – 18.00 Uhr

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-144/139

E-Mail bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

Raum A-314



Mirna Emeršić

Pädagogisch – organisatorische Mitarbeiterin DaF/DaZ

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-120/139

E-Mail memersic@vhs-wiesbaden.de

Raum A-315



Sprachberatung Deutsch

Haus A, Raum A-315

Mo, Do, 15:00 – 17:30 Uhr

Mi, 09:00 – 12:00 Uhr

Bitte mitbringen: Pass/Ausweis, alle Sprachenzertifikate, Integrationskurs-Berechtigungsschein oder -Verpflichtung und Sozialhilfebescheid.

Keine Beratung: 24.12.18 – 08.01.2019

Es beraten Sie: Mirna Emeršić, Dr. Olga Funke, Roland Gschweg, Christiane Rossi, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail:

sprachberatung@vhs-wiesbaden.de



S62110

ab 25.03.2019

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

S62112

ab 29.04.2019

Mo, Di, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Gayane Balmanukyan, Marian Steinbacher

S62113

ab 29.04.2019

Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr

Martina Ghadially, Eva Fütterer

S62114

ab 27.05.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Gayane Balmanukyan, Hildegard A. Uebel

S62115

ab 11.06.2019

Mo, Di, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Jana Kananova, Zana Helena Zuljevic

S62120

ab Modul 2

ab 11.03.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Zana Helena Zuljevic, Silke Steckelberg-Mevert

S62200

ab Modul 3

ab 29.04.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Heike Ebel

► ABENDINTENSIVKURSE A1-B1 (INTEGRATIONS- KURSE)

Der Abendintensivkurs wird in sechs Modulen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.

Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de

Lehrwerke:

Modul 1: Aussichten A1.1 (Klett)
Modul 2: Aussichten A1.2 (Klett)
Modul 3: Aussichten A2.1 (Klett)
Modul 4: Aussichten A2.2 (Klett)
Modul 5: Aussichten B1.1 (Klett)
Modul 6: Aussichten B1.2 (Klett)
100 Unterrichtsstunden

Gebühr: 390,- €



Unterricht © Ullrich Knapp

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 1, A1.1

S62510-1

ab 04.02.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Thomas Renziehausen

S62511-1

ab 05.03.2019

Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr

Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

S62513-1

ab 17.06.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Olga Funke

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 2, A1.2

R62513-2

ab 11.02.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

S62510-2

ab 08.04.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Thomas Renziehausen

S62511-2

ab 21.05.2019

Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr

Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 3, A2.1

R62511-3

ab 21.01.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Ralf Ehrhardt, Rebecca Maldinger

R62512-3

ab 28.01.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

R62513-3

ab 29.04.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

S62510-3

ab 01.07.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Thomas Renziehausen

S62511-3

ab 13.08.2019

Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr

Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 4, A2.2

Q62514-4

ab 12.02.2019

Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr

Hildegard A. Uebel

R62511-4

ab 01.04.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Ralf Ehrhardt, Rebecca Maldinger

R62512-4

ab 08.04.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

R62513-4

ab 12.08.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

www.vhs-wiesbaden.de



fotolia © highwaystarz

Kostenlos und flexibel Deutsch lernen

WIE?

1. Termin vereinbaren
2. Lernplan machen
3. Lernen, wann man will

WAS?

- Deutsch lernen mit Lernberatung
- Deutsch sprechen in unserem Sprechcafé
- ruhige Arbeitsplätze, 12 Laptops
- Online-Lernprogramme
- Bücher, Zeitungen, Lernspiele

WANN?

MO 14:00 – 18:00 Uhr
DI 10:00 – 13:00 Uhr
MI 10:00 – 13:00 Uhr
DO 14:00 – 19:00 Uhr
FR 10:00 – 13:00 Uhr

WO?

Lernzentrum
vhs Wiesbaden e.V.
1. Stock Raum A117
Alcide-de-Gasperi Straße 4
65197 Wiesbaden

FÜR KURSLEITUNGEN

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns, um mit Ihrem Kurs zusammen das Angebot des Lernzentrums kennen zu lernen.



Olivia Beneke



Gabriele Nisius

KONTAKT

Olivia Beneke / Gabriele Nisius
www.vhs-wiesbaden.de/lernzentrum



Das Projekt „Integration an Rhein und Nahe“ mit den Lernzentren in Wiesbaden, Bad Kreuznach und Bingen wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) ko-finanziert

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 5, B1.1

Q62512-5

ab 28.01.2019
Mo, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

Q62513-5

ab 25.02.2019
Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

Q62514-5

ab 16.04.2019
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

R62511-5

ab 11.06.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Ralf Ehrhardt, Rebecca Maldinger

R62512-5

ab 24.06.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 6, B1.2

S62560

ab 14.01.2019
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

S62561

ab 25.02.2019
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Xxx Xxxx, Carmen Bopp

Q62512-6

ab 08.04.2019
Mo, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

Q62513-6

ab 13.05.2019
Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

Q62514-6

ab 25.06.2019
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



► ORIENTIERUNGSKURSE (INTEGRATIONSKURSE)

Der Orientierungskurs wird in sechs Teilen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.

100 Unterrichtsstunden

Gebühr: 390,- €

► GRAMMATIK- UND RECHTSCHREIB- TRAINING AB B1

► Grammatik und Rechtschreibung kompakt B1/B2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung darauf.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Übungsgrammatik für die Mittelstufe (Hueber)
ISBN 978-3-19-011657-7

S62801 56 UStd. 230,- €

ab 27.02.2019

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

S62802

ab 19.06.2019

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo



30 Jahre TANDEM

Deutsch sprechen

**zusammen mit Menschen
aus aller Welt**



totolia©monkey business

TANDEM Deutsch-International

Sie können schon etwas Deutsch?

Sprachniveau mindestens A2

Sie möchten mehr Deutsch sprechen?

Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen?

... dann kommen Sie zu unseren TANDEM-Treffen!

Bei uns sprechen Sie mit Deutschen und
Menschen aus aller Welt:

in kleinen Gruppen

über interessante Themen

mit Spaß und vielen Informationen

Keine Anmeldung – keine Kosten ... kommen Sie einfach vorbei!



Gabriele Nisius

0611 9889 113

gnisius@vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de/tandem

Wo und wann?

montags 10:00 - 12:00 Uhr

Haus an der Marktkirche

Schlossplatz 4

montags 17:00 - 19:00 Uhr

Gemeindehaus St. Andreas

Assmannshäuser Straße 11

dienstags 17:00 – 19:00 Uhr

Stephanuszentrum

Klarenthaler Straße 22b

mittwochs 09:00 – 11:00 Uhr

Stephanuszentrum

Frauentreff mit Kinderbetreuung

Klarenthaler Straße 22b

mittwochs 17:00 – 19:00 Uhr

RoncalliHaus

Friedrichstraße 26 – 28

donnerstags 16:30 – 18:30 Uhr

Hoffnungsgemeinde

Rheingoldstraße 8

freitags 17:00 – 19:00 Uhr

Bergkirchengemeinde

Lehrstraße 6



Katholische
Erwachsenenbildung



Evangelische
Stadtakademie



Kofinanziert aus Mitteln der Landeshauptstadt Wiesbaden, getragen von:
Volkshochschule Wiesbaden e.V., Evangelischer - und Katholischer Erwachsenenbildung



Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► AUSSPRACHETRAINING AB B2

► Richtig und gut sprechen B2/C1

Sie können schon gut Deutsch, möchten aber beruflich oder privat mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen? Sie haben manchmal das Gefühl, dass Deutsche Sie missverstehen? Sie möchten wissen, wie Deutsche ihre Meinung sagen, ihren Standpunkt vertreten, Informationen geben?

In diesem Kurs trainieren wir Ihre Ausdruckskünste: Wie präsentiere ich ein Thema? Wie kann ich aktiv an Diskussionen teilnehmen? Wie setze ich besser meine Meinung durch? Durch praktische Übungen und mit Spaß werden Sie sicherer und professioneller auf Deutsch in verschiedenen Situationen in Beruf, Alltag oder Studium kommunizieren!

Sprachliche Voraussetzungen: Niveau B2
Anmeldung nur nach Sprachberatung!

T62857 40 UStd. 235,- €
ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Melanie Förster

► Aussprachetraining ab B2, Teil 1

In Teil 1 (Samstag) konzentrieren wir uns auf Wortakzent, Satzakzent, Satzmelodie und den Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen. Dabei üben Sie besonders die Umlaute Ö (schön – zwölf) und Ü (Grüße – Küsse). Anmeldung nur nach Sprachberatung!

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, einen Flaschenkorken und einen Spiegel mit.

S62855 7 UStd. 58,- €
ab 04.05.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Cornelia Braun

Das Aussprachetraining richtet sich an Teilnehmende auf dem Niveau B2 und höher.

Wenn Sie im Alltagsgespräch manchmal nicht verstanden werden, ist der Grund dafür oft nicht die Grammatik, sondern die Aussprache. Reden Sie langsam und deutlich, sprechen Sie die langen Vokale wirklich lang, betonen Sie die wichtigsten Wörter, dann versteht Sie jeder.

An einem Wochenende trainieren wir das gemeinsam und Sie lernen einige wichtige Regeln der deutschen Intonation und Aussprache.

► Aussprachetraining ab B2, Teil 2

Voraussetzung: Teilnahme an Aussprachetraining ab B2, Teil 1

In Teil 2 (Sonntag) trainieren wir Einzellaute, die oft Schwierigkeiten bereiten:

- den Unterschied zwischen den hart gesprochenen Konsonanten P, T, K, F, B (Post, Tier, Kalt, Fuß) und den weich gesprochenen Konsonanten B, D, G, W, S (Band, Dose, Gut, Wiese)
- den Unterschied zwischen SCH (Schule, Sport, Stadt) und CH (ich, acht)
- den Unterschied zwischen B (Band) und W (Wand)
- die unterschiedlichen R-Laute

Anmeldung nur nach Sprachberatung!

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, einen Flaschenkorken und einen Spiegel mit.

S62856 6 UStd. 49,- €
ab 05.05.2019
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Cornelia Braun

► INTENSIVKURSE B2

Die Intensivkurse B2 führen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 in 300 Stunden zum Niveau B2. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 oder telc Deutsch B2 abgelegt werden.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Aspekte neu B2 (Klett)
300 Unterrichtsstunden
Gebühr: 1.170,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch B2 intensiv

R62816 300 UStd. 1.170,- €
ab 10.12.2018
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Biljana Blank, Dr. Dirk Solies

S62810
ab 25.02.2019
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

S62811
ab 29.04.19
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

► INTENSIVKURSE C1

Die Intensivkurse C1 führen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 zum Niveau C1. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegt werden.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Aspekte neu C1 (Klett)

200 Unterrichtsstunden

Gebühr: 780,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch C1 intensiv

S62840
ab 28.01.2019
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

► KOMPAKTKURSE B2-C2

Der B2-Kompaktkurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 in kürzester Zeit zum Niveau B2. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben. Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 ablegen.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Aspekte neu B2 (Klett)

150 Unterrichtsstunden

Gebühr: 605,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch B2 kompakt

S62848
ab 07.03.2019
Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo





Sprachberatung Deutsch

Haus A, Raum A-315
Mo, Do, 15:00 – 17:30 Uhr
Mi, 09:00 – 12:00 Uhr

Bitte mitbringen: Pass/Ausweis, alle Sprachenzertifikate, Integrationskurs-Berechtigungsschein oder -Verpflichtung und Sozialhilfebescheid.

Es beraten Sie: Mirna Emeršić, Dr. Olga Funke, Roland Gschweng, Christiane Rossi, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail: sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Keine Beratung:
24.12.18 – 18.01.2019

Der C1-Kompaktkurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 in kürzester Zeit zum Niveau C1. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben. Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 ablegen. Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Aspekte neu C1 (Klett)
120 Unterrichtsstunden

Gebühr: 488,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch C1 kompakt

S62850

ab 21.01.2019

Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

► Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom, Modul 1

Das Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom ist der höchste und anspruchsvollste Nachweis von Deutschkenntnissen weltweit. Es wird an deutschen Hochschulen insbesondere auch für das Studium geisteswissenschaftlicher und verwandter Fächer als Zugangsberechtigung anerkannt.

Das Goethe-Zertifikat C2 GDS richtet sich an Lernende in Deutsch als Fremdsprache auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die große Mehrheit der Teilnehmenden legt die Prüfung aus beruflichen Gründen (z.B. Lehrberuf im In- und Ausland, Übersetzer, Dolmetscher) oder für den Erwerb der sprachlichen Hochschulzugangsberechtigung ab. Das Zertifikat bildet auch eine Grundvoraussetzung für Bewerber/innen in den deutschen öffentlichen Schuldienst, sofern ihre Studienabschlüsse in Deutschland durch die KMK anerkannt worden sind.

Der Kurs bereitet Sie durch die Simulation einzelner Prüfungsteile und das Training von Prüfungstechniken und -strategien in intensivem Kleingruppenttraining effizient auf die Prüfung vor. Sie beinhaltet vier Module Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen, die Sie an der vhs Wiesbaden in zwei Modulen getrennt voneinander oder auch parallel vorbereiten können:

Modul 1: Schreiben und Lesen

Material bei Prüfung in 2019: Brigitte Kronauer: Das Taschentuch

Modul 2: Hören und Sprechen (auf Anfrage)

Anmeldung nur nach Sprachberatung!

Die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 GDS kann in 4 Modulen oder in Kombination abgelegt werden, die Einzelzeugnisse der vier Module entsprechen einem Gesamtzeugnis. Prüfungstermine liegen im Anschluss an den Kurs, z.B. im Goethe-Institut Frankfurt.

S62860 24 UStd. 379,- €

ab 27.04.2019

Sa, 10:00 – 14:55 Uhr

Dr. Barbara Wenger

Prüfungsberatung

Haus A, Raum A-314

Mo, Mi, Do, 08:30 – 12:00 Uhr
Mo, Do, 15:00 – 18:00 Uhr

Beate Jung-Stöckle
Tel./Fax +49 (0)611 98 89-144/139

E-Mail:

bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

Keine Beratung:
24.12.18 – 18.01.2019





Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► DEUTSCH IM BERUF B2-C1

► Berufsbezogene Deutschförderung B2 (DeuFöV)

(BAMF, gem. § 45a AufenthG)

Sie haben einen Integrationskurs abgeschlossen oder ein Zertifikat auf dem Niveau B1 und möchten weiter Deutsch lernen für den Einstieg in den Beruf, für die Anerkennung Ihrer Diplome oder den Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums.

Sie brauchen eine Berechtigung oder Verpflichtung, ausgestellt z.B. vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Ausbildungsagentur. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater! Wir bieten Ihnen:

- 400 Unterrichtsstunden Deutsch im Beruf B2
- Abschluss inklusive: telc Deutsch B2 oder Goethe-Zertifikat B2
- Kursmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben und von der vhs gestellt.
- Mit der Teilnahmekarte können Sie mit dem Bus zum Kurs und nach Hause fahren (im VMW-Verband).

Beratung: Beate Jung-Stöckle

vhs Haus A, 3. Stock, Raum A-314

E-Mail: bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

Tel: 0611-9889-144

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Berufsbezogene Deutschförderung C1 (DeuFöV)

(BAMF, gem. § 45a AufenthG)

Sie haben ein anerkanntes Zertifikat auf dem Niveau B2 und möchten weiter Deutsch lernen für den Einstieg in den Beruf, für die Anerkennung Ihrer Diplome oder den Beginn eines Studiums. Sie brauchen eine Berechtigung oder Verpflichtung, ausgestellt z.B. vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Ausbildungsagentur. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater!

Wir bieten Ihnen:

- 300 Unterrichtsstunden Deutsch im Beruf C1
- Abschluss inklusive: telc Deutsch C1 oder Goethe-Zertifikat C1
- Kursmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben und von der vhs gestellt.
- Mit der Teilnahmekarte können Sie mit dem Bus zum Kurs und nach Hause fahren (im VMW-Verband).

Beratung:

Beate Jung-Stöckle

vhs Haus A, 3. Stock, Raum A-314

E-Mail: bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

Tel: 0611-9889-144



Unterricht am Smartboard © Ullrich Knapp

► Deutsch im Beruf B2/C1

Im Fokus: Grammatik, Rechtschreibung, Sprachliche Gestaltung

Im Kurs lernen Sie unterschiedliche Arbeitstechniken kennen, damit Sie Aufträge und Arbeitsanweisungen schnell und sprachlich korrekt umsetzen können.

Kursablauf:

Zu Beginn legen wir die Kursinhalte gemeinsam und bedarfsorientiert fest. Das Kursmaterial wird ebenfalls in Absprache mit den Teilnehmenden zusammengestellt. So erhalten Sie die Möglichkeit, das Kursgeschehen wesentlich mitzugestalten und können selbstständig und effizient trainieren.

Zu den jeweiligen Themenschwerpunkten gibt es Rollenspiele und kleinere Projektarbeiten. Sie wiederholen die wichtigsten grammatischen Phänomene in Alltag und Beruf auf dem Niveau B2/C1 und schärfen Ihren sprachlichen Ausdruck in direktem Kundenkontakt, per Mail / Brief, in Präsentationen und anderen beruflichen Kommunikationsformen.

Besonders geeignet für Teilnehmende, die ihre sprachlichen Kompetenzen im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung optimieren wollen.

Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses sind teilnehmerorientierte Aufgaben, die Sie zwischen den wöchentlichen Kursabenden erhalten.

Themenangebote:

- Kundengespräche
- Kurzpräsentationen
- Reklamationen
- Werbung
- E-Mails / Aktennotizen verfassen
- Stilkunde, Textaufbau, Fachlexik (nach Bedarf)

Neben der sprachlichen Gestaltung steht auch die Sensibilisierung für kulturell unterschiedliche Aspekte in der Teamarbeit und im Umgang mit Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten im Vordergrund des Kurses.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

S62858 50 UStd. 245,- €

ab 11.2.2019

Mo, 18:15 – 20:45 Uhr

Ute Schwärzel



vhespresso – klein, stark, garantiert!

- Maximal drei Teilnehmende
- Mehr Individualtraining als Sprachkurs
- Ab einer Anmeldung findet der Kurs garantiert statt!

Sie wünschen andere Termine oder Themen? Schreiben Sie uns, wir machen Ihnen ein Angebot!

Information und Beratung:

www.vhs-wiesbaden.de

sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

► vhespresso Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat C1

Dieser Kurs ist ideal, wenn Sie sich in sehr kurzer Zeit gezielt und optimal auf die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 vorbereiten möchten. Sie erhalten Sicherheit im Prüfungsablauf und können alle Prüfungsteile nach Ihren persönlichen Stärken individuell trainieren.

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1

S62859 10 UStd. 450,- €

ab 16.05.2019

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Cornelia Braun

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Prüfungsberatung

Haus A, Raum A-314

Mo, Mi, Do, 08:30 – 12:00 Uhr

Mo, Do, 15:00 – 18:00 Uhr

Beate Jung-Stöckle

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-144/139

E-Mail:

bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

Keine Beratung:

24.12.2018 – 08.01.2019



© telc

Deutsch-Zertifikate

telc Deutsch A1

Prüfungsgebühr 130,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79040	26.01.19	20.12.18
S79041	23.02.19	13.01.19
S79042	23.03.19	14.02.19
S79043	11.05.19	04.04.19
S79044	22.06.19	16.05.19



Herzlichen Glückwunsch!
Fotolia © contrastwerkstatt

telc Deutsch B1

Prüfungsgebühr 195,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79060	26.01.19	20.12.18
S79061	23.02.19	17.01.19
S79062	23.03.19	14.02.19
S79063	11.05.19	04.04.19
S79064	22.06.19	16.05.19

telc Deutsch DTZ

Prüfungsgebühr 120,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79050	26.01.19	20.12.18
S79052	23.02.19	17.01.19
S79054	23.03.19	14.02.19
S79056	11.05.19	11.04.19
S79058	22.06.19	16.05.19

telc Deutsch A2 und B2 Prüfungen werden an zusätzlichen Terminen und auf Nachfrage angeboten. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich und finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de.

Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsgebühr 225,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79082	09.02.19	03.01.19
S79085	27.04.19	21.03.19
S79086	29.06.19	23.05.19

Goethe-Zertifikat C1

Prüfungsgebühr 245,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79091	09.02.19	03.01.19
S79092	27.04.19	21.03.19
S79093	29.06.19	23.05.19

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr 25,- €

	Termin	Anmeldeschluss
S79201	13.02.19	16.01.19
S79202	10.04.19	13.03.19
S79203	12.06.19	15.05.19

Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Ein Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen eine Verwaltungsgebühr von 5,- € möglich. Danach gelten die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisation (bzw. des Hessischen Volkshochschulverbands e.V.). Die Termine können sich ändern, bitte informieren Sie sich unter

www.vhs-wiesbaden.de

Alle Prüfungsgebühren:
Stand 11/2018

Anmeldeschluss

Auch vor Ablauf des Anmeldeschlusses kann es vorkommen, dass eine Prüfung ausgebucht ist. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig anzumelden. Eine Online-Anmeldung ist nur bis zwei Wochen vor Anmeldeschluss möglich. Danach können Sie sich nur noch persönlich in der vhs anmelden.

Prüfungen Fremdsprachen (Telc/ Cambridge)

Sie möchten gerne eine Prüfung in einer Fremdsprache absolvieren? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Karin Schneider, 0611/9889-135



► WEITERBILDUNG UND LEHRKRÄFTE-QUALIFIZIERUNG

► ZUSATZQUALIFIZIERUNGEN DAZ

Alle Informationen zu Inhalten, Terminen und Anmeldung finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de

Leitung: Anja Caroline Weber

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben fachlichen Qualifikationen auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.

Um in Integrationskursen unterrichten zu können, benötigen Sie eine Zulassung durch das BAMF (siehe „Zulassungskriterien für die Zusatzqualifizierung von Lehrkräften in Integrationskursen“ unter www.bamf.de). Je nach Ihren fachlichen Qualifikationen erhalten Sie ggf. die Auflage, an einer verkürzten oder unverkürzten Zusatzqualifizierung DaZ teilzunehmen:

- verkürzt: 70 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 70 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium
- unverkürzt: 140 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 140 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium

Das Training bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF vielfältige Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, Sprechansätze, interkulturelle Fragestellungen, Handlungsorientierung und Binnendifferenzierung. Eine Übersicht der jeweiligen Module (verkürzt oder unverkürzt) finden Sie in den Stoffplänen unter „Dokumente zum Kurs“.

Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass die Ausbildung von zwei TrainerInnen im Teamteaching geleitet wird. Erfahrene DaZ-ExpertInnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik vermitteln Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse sehr praxisnah und unter Einbezug aktueller Neuerungen im

DaZ-Bereich. Sie können zudem eine individuelle Beratung bei einer/m TrainerIn zu Themen des Portfolios wahrnehmen. Während der Fortbildung haben Sie Zugang zu aktuellen Lehrwerken und einer auf die Themen der Zusatzqualifizierung abgestimmten Mediathek. Für Kaffee und Tee im Seminar ist gesorgt!

Nach erfolgreicher Erstellung Ihres abschließenden Portfolios erhalten Sie ein Zertifikat durch das BAMF und die Zulassung als Lehrkraft in Integrationskursen.

Bitte stellen Sie vor der Anmeldung bei uns einen Antrag auf Zulassung als Lehrkraft beim BAMF in der Regionalstelle Würzburg, Referat 314. Informationen zur Antragstellung finden Sie unter „Infotehk/ Informationen für Lehrkräfte“ auf www.bamf.de. Sie erhalten dann einen Bescheid durch das BAMF, aus dem hervorgeht, welche Qualifizierung für Sie in Frage kommt.

Achtung: Das BAMF bearbeitet zur Zeit (Stand September 2018) ausschließlich Anträge, die direkt über einen zugelassenen Integrationskurs-träger gestellt wurden.

Zur Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular (unter „Dokumente zum Kurs“) aus und reichen es zusammen mit einer Kopie Ihres Zulassungsbescheids per Mail, Post oder FAX ein. Teilnahmegebühren: UZQ 1800,- €, VZQ 900,- €. Die Teilnahmegebühr wird bei der Anmeldung fällig und ist nicht ermäßigbar.

Rücktrittsbedingungen:

Bei Kündigungen bis vier Wochen vor Seminarbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung, bereits gezahlte Entgelte werden in voller Höhe erstattet. Bei einer Abmeldung 3 Wochen vor Beginn können 50% der Seminargebühr erstattet werden, bei späteren Kündigungen ist die volle Seminargebühr fällig.

Sie können für dieses Seminar ggf. eine Bildungsprämie oder einen Qualifizierungsscheck beantragen. Bitte den Prämiegutschein unbedingt mit der Anmeldung einreichen! Informationen dazu finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de.

Eine nachträgliche anteilige Kostenrückerstattung kann beim BAMF beantragt werden, siehe www.bamf.de.

Beratung und Kontakt:

Mirna Emersic
memersic@vhs-wiesbaden.de
Tel. +49 (0)611 9889 120
Fax +49 (0)611 9889 139

► Zusatzqualifizierung DaZ verkürzt und unverkürzt

S77001	70 UStd.	900,- €
	140 UStd.	1800,- €

ab 25.01.2019

Fr, Sa, So, 09:30 – 17:00 Uhr

Vera Seibel, Anja Caroline Weber, Britta Weber, Ana Arambasic, Ursula Becky, Ann-Kathrin Sommer

Weitere Termine in Vorbereitung!

► Additive Zusatzqualifizierung Alphabetisierung DaZ – unverkürzt

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Ein Team erfahrener DaZ-Expertinnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik vermittelt Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse sehr praxisnah und unter Einbezug aktueller Neuerungen im DaZ-Bereich. Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass die Ausbildung i.d.R. von zwei TrainerInnen im Teamteaching betreut wird.

Den Stoffplan mit der Beschreibung aller Module sowie das Anmeldeformular finden Sie online unter „Dokumente zum Kurs“.

Mit der generellen Ausnahmegenehmigung ist es aktuell gestattet, dass nach § 15 Abs. 1 oder 2 IntV zugelassene Lehrkräfte ohne die nach § 15 Abs. 3 IntV erforderliche Qualifikation in Alphabetisierungskursen unterrichten dürfen. Diese Ausnahmegenehmigung wird zum 31.03.2019 aufgehoben. Ab dem 01.04.2019 dürfen damit in allen Alphabetisierungskursen ausschließlich Lehrkräfte eingesetzt werden, die die erforderliche Qualifikation vorweisen können.

Die Unverkürzte AZQ Alpha (80 UStd.) wird vom BAMF mit 840,- € gefördert, wenn folgende Dokumente vorliegen:

1. BAMF-Bescheid mit Auflage einer unverkürzten AZQ Alpha in Kopie
Die vor dem 01.04.2017 ausgestellten Bescheide behalten ihre Gültigkeit. Neuanträge werden auf Basis der derzeit gültigen Alphamatrix beschieden, Informationen und Formulare finden Sie unter <http://www.bamf.de/DE/Infotehk/Lehrkraefte/Zulassung/zulassung-node.html>
Lehrkräften steht es frei, vor ihrer Teilnahme an einer AZQ Alpha eine Änderung ihres bisherigen Bescheides auf Basis der aktuellen Alphamatrix zu beantragen. Es wird nur die Teilnahme an der erforderlichen AZQ Alpha gefördert.

2. „Nachweis des Integrationskurs-trägers zur Förderung der Teilnahme an der Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen“



im Original, nicht älter als 12 Monate zu Seminarbeginn. Informationen und Formulare finden Sie unter www.bamf.de/DE/Infothek/Lehrkraefte/Zusatzqualifikation/zusatzqualifikation-node.html

Soweit die Teilnahme einer nach § 15 Abs.1 oder Abs. 2 IntV zugelassenen Lehrkraft ohne Bescheid des BAMF zur erforderlichen ZQ Alpha und/oder ohne Aktivitätsnachweis erfolgt, werden die Kosten der Teilnahme nicht übernommen, sie können aber als Selbstzahler/in teilnehmen. Das BAMF stellt auch in diesen Fällen ein Zertifikat aus und lässt die Lehrkraft für die Unterrichtung in Alphabetisierungskursen zu.

Der Eigenanteil von 100,- € wird bei der Anmeldung fällig und ist nicht ermäßigbar.

Anmeldung:

Bitte senden Sie uns das Anmeldeformular und legen Sie eine Kopie Ihres Zulassungsbescheids sowie den Nachweis im Original bei.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsfristen in unseren AGB. Geht eine Kündigung nicht fristgerecht ein, wird die volle Seminargebühr fällig, Rücktritte sind nur schriftlich möglich.

Beratung und Kontakt:

Mirna Emersic
memersic@vhs-wiesbaden.de
Tel. +49 (0)611 9889 120
Fax +49 (0)611 9889 139

S77023 80 UStd. 940,- €
vier Wochenenden ab 08.02.2019
Fr – Sa oder Fr – So, 09:30 – 17:00 Uhr

T77024 80 UStd. 940,- €
zwei Wochen ab 01.07.2019
Mo – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr

Dozentinnen für beide Kurse: Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer, Christiane Rossi

► FORTBILDUNGEN FÜR DAF / DAZ

► Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten

In Kooperation mit dem Institut für Trauma-Bearbeitung und Weiterbildung Frankfurt

Das Bundesamt möchte die Lehrkräfte der Integrationskurse für den Umgang mit traumatisierten Integrationskursteilnehmenden sensibilisieren und ihnen Hilfsmittel für einen traumasensiblen Unterricht an die Hand geben.

Aus diesem Grund fördert das Bundesamt bis zum 31.03.19 individuell die Teilnahme zugelassener Integrationskurslehrkräfte an bereits bestehenden Fort- und Weiterbildungen im Bereich „Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten“. Für die Teilnahme können durch das BAMF max. 10,- €/ Ustd. (hier: 120,- € pro Lehrkraft, Stand 21.09.18) erstattet werden, sofern die unten stehenden Förderbedingungen erfüllt sind.

Das Institut für Trauma-Bearbeitung und Weiterbildung Frankfurt ist einer von drei zugelassenen Trägern in Hessen, nähere Informationen dazu finden Sie unter www.institut-fuer-traumabearbeitung.de/fortbildung/arbeitsmittraumatisierten-gefluechteten.html.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Psychotraumatologie
- Traumafolgestörungen und der Zusammenhang zwischen Traumafolgen und Alltags-schwierigkeiten
- Stabilisierungsmöglichkeiten im Kontext des DaZ-Unterrichts
- Umgang mit kulturellen Unterschieden, Impulsivität, Rückzugsverhalten der Betroffenen

- Selbstfürsorge und Grenzen in der eigenen Arbeit

Termine (12 Ustd.):

Fr, 22.02.2019, 15:00 – 18:15 Uhr

Sa, 23.02.2019, 10:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 13. Januar 2019

Besondere Geschäftsbedingungen bei dieser Veranstaltung:

Ein Anspruch auf die vollständige Rückzahlung von Teilnahmegebühren besteht nur, wenn die Veranstaltung ausfällt.

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen (E-Mail, FAX).

Stornogebühren: bis Anmeldeschluss (Eingang in der vhs) 5,- €

Spätere Kündigungen: 100 % der Teilnahmegebühr

BAMF-Förderung:

Zugelassene Integrationskurslehrkräfte, die zurzeit in einem laufenden Integrationskurs unterrichten, können beim BAMF nach erfolgreichem Besuch der Veranstaltung eine finanzielle Förderung für die Teilnahme beantragen. Die Teilnahmegebühr muss daher zunächst von Ihnen vorfinanziert werden.

Zur Rückerstattung reichen Sie drei Formulare beim BAMF ein:

- Teilnahmebestätigung des Fortbildungsträgers im Bereich Trauma (erhalten Sie zu Seminarende)
- Bestätigung des Integrationskursträgers, dass die geförderte Lehrkraft zurzeit in einem laufenden Kurs unterrichtet, zu finden unter <http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Downloads/Infothek/Integrationskurse/Lehrkraefte/nachweis-aktive-lehrkraefte-pdf.html?nn=1367372>
- Antrag auf Rückerstattung der Kosten der individuellen Förderung von Fortbildungen im Bereich „Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten“, zu finden unter <http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Downloads/Infothek/Integrationskurse/Lehrkraefte/antrag-rueckerstattung-pdf.html?nn=1367372>

Diese drei Formulare senden Sie postalisch ans BAMF:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Regionalstelle Würzburg
Veitshöchheimer Straße 100
97080 Würzburg

Information und Beratung:

Anja Caroline Weber
Fachbereichsleitung Sprachen
acweber@vhs-wiesbaden.de
0611 9889 143



Sprachen

Fortbildungen für Lehrkräfte

S77203 12 UStd. 200,- €
vhs, Haus K
2 Tage, ab 22.02.2019
Fr, 22.02.2019, 15:00 – 18:15 Uhr
Sa, 23.02.2019, 10:00 – 17:30 Uhr
Irina Dannert

► Orientierungskurs (BAMF) – Markt der Möglichkeiten

„Der Orientierungskurs ist als ein Angebot an alle Zugewanderten zu verstehen, sich auf ein näheres Kennenlernen des deutschen Staates und der deutschen Gesellschaft einzulassen und in einen positiven Dialog einzutreten, der den Weg für das längerfristige Ziel der Integration in Deutschland ebnet.“ (aus: Curriculum für einen bundesweiten Orientierungskurs, überarb. Neuauflage April 2017)

Welche Ziele hat das aktuelle Format des Orientierungskurses, wie können Sie diese spannend und teilnehmerorientiert umsetzen? In einem kompakten Format erwarten Sie folgende Seminarinhalte:

- Curriculum, Ziele, Themen und Inhalte des Orientierungskurses mit 100 UE
- Themenfelder: Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung, Mensch und Gesellschaft
- Vorbereitung auf den Test Leben in Deutschland
- Materialbörse und praktische Tipps zu ausgewählten Themen
- Planung einer teilnehmerorientierten Exkursion
- Umgang mit Konflikten und konfliktiven Themen im Kurs, Moderation von Diskussionen

Das aktuelle Curriculum finden Sie unter

www.bamf.de, Suchbegriff „Curriculum Orientierungskurs“.

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und vhs Bingen: 30,- €

Beratung zum Seminar:

Anja C. Weber
Fachbereichsleitung Sprachen
acweber@vhs-wiesbaden.de
Tel. +49 (0)611 9889 143

S77207 6 UStd. 60,- €
Sa, 11.05.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Ursula Stroux

► FORTBILDUNGEN FÜR ALLE SPRACHEN

► Spiele und spielerische Aktivitäten für eine lernlustige Gruppe

Spiele und spielerische Aktivitäten sind beim Lernen wie die richtige Würze, mit ihnen gelingt ein guter Einstieg, Abwechslung im Unterricht und ein gelungener Abschluss. Für einen „geschmackvollen“ Unterricht und eine teamfähige Lerngruppe habe ich folgende Zutaten vorbereitet:

- Einstiegsaktivitäten (Warmups oder Icebreaker)
- Kennenlernspiele
- Energizer und rhythmische Spiele
- Vertrauens- und Kooperationsspiele
- Cooldowns
- Spiele und Aktivitäten zur Integration des Gelernten

Ich lade Sie ein gemeinsam mit mir mit diesen Ideen zu spielen!

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und vhs Bingen: 80,- €

S77205 16 UStd. 160,- €
Sa, 23.03.2019, 09:30 – 17:00 Uhr
So, 24.03.2019, 09:30 – 17:00 Uhr
Uei Chiang-Schreiber

► OER – freie Unterrichtsmaterialien im Sprachunterricht

Veranstaltungsreihe Digitalisierung im Sprachunterricht Teil 1

Seit es Creative Commons-Lizenzen gibt, ist es leichter geworden Materialien aus dem Internet für den eigenen Unterricht zu finden, zu nutzen und für die jeweiligen Bedarfe zu verändern. In diesem Workshop setzen wir uns mit den einzelnen Lizenzen auseinander und lernen, im Netz schnell freie und geeignete Materialien zu finden. Dies sind Grundvoraussetzungen, um überhaupt mit digitalen Ressourcen arbeiten zu können. Nebenbei erhalten Sie hilfreiche Tipps zu den gängigen OER-Pools und -Apps, die für Ihren Sprachunterricht relevant sind. Am Ende des Workshops können Sie selbst eine Open Educational Ressource erstellen und mit anderen teilen. In Planung für 2/2019: Teil 2, Digitale Tools im Sprachunterricht Die einzelnen Teile dieser Veranstaltungsreihe können unabhängig voneinander belegt werden.

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und Bingen: 27,- €

S77208 4 UStd. 54,- €
Sa, 06.04.2019, 10:00 – 13:15 Uhr
Anne Juliane Appel

– Anzeige –

Stadtbibliothek und Musikbibliothek unter einem Dach vereint:

In der **MAURITIUS-MEDIATHEK** warten insgesamt über 210.000 Medien aus allen Sachgebieten und Interessensbereichen darauf, vom interessierten Publikum entliehen zu werden.

Ob Romane, Kinderbücher, Filme, Zeitschriften, Musik-CDS, Noten, Hörbücher oder Sachliteratur – für jede Altersgruppe hält die Mauritius-Mediathek interessante Medien bereit.



Hochstättenstraße 6-10
65183 Wiesbaden



Öffnungszeiten: Di – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr, Sa: 10:00 – 14:00 Uhr; montags geschlossen
Die Fahrbibliothek und die Stadtteilbibliotheken stehen weiterhin zur Verfügung.

Infos unter: www.wiesbaden.de/stadtbibliotheken



Fremdsprachen

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Sprachkurse interessieren.

Damit Sie den richtigen Kurs finden, haben wir einige Tipps für Sie:

Kennen Sie Ihr Niveau?

Wir benutzen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Eine Übersicht zu den Stufen A1-C2 finden Sie auf Seite 148.

Wenn Sie ohne Vorkenntnisse anfangen eine Sprache zu lernen, starten Sie immer mit dem Niveau A1.1

Was bedeuten die Unterniveaus? (A1.1. A1.2 ...)

Um ein Niveau abzuschließen braucht es mehr als einen Kurs. In der Regel schließen Sie eine Niveaustufen nach dem Kurs A1.4 ab. Dann haben Sie zum Beispiel das Niveau A1 erreicht.

Machen Sie unseren Online-Einstufungstest!

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben: in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Norwegisch, Türkisch und Arabisch hilft unser kostenloser Online-Einstufungstest: sprachtest.vhs-wiesbaden.de

**Machen Sie
unseren kostenlosen
online-Sprachtest!**

www.sprachtest.vhs-wiesbaden.de

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder bei einem Gesprächstermin!

Anne Juliane Appel

Programmbereichsleiterin

Romanische & slawische
Sprachen, weitere Sprachen

Tel. +49 (0)611 98 89-148

E-Mail ajappel@vhs-wiesbaden.de

Raum A-301

Geschäftszeiten

Mo – Do 10:00 – 12:00 Uhr, 15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr



Ana Arambašić

Programmbereichsleiter

Englisch, Gebärdensprache,
Deutsch als Muttersprache,
weitere Sprachen

Tel. +49 (0)611 98 89-149

E-Mail aarambasic@vhs-wiesbaden.de

Raum A-301

Geschäftszeiten

Mo – Do 10:00 – 12:00 Uhr, 15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr



Karin Schneider

Fachbereichsassistentin

Fremdsprachen

Tel./Fax +49 (0)611 98 89-135/139

E-Mail kschneider@vhs-wiesbaden.de

Raum A-310



Wollen Sie eine Prüfung machen?

Gerne beraten wir Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten Sprachprüfungen abzulegen.

Rufen Sie uns gerne an!

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welchen Kurs Sie belegen sollen, rufen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie gerne in unseren Telefonsprechzeiten oder vereinbaren ein persönlichen Termin mit Ihnen.



► GEBÄRDENSPRACHE

► Bildungsurlaub Gebärdensprache für Anfänger (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. In diesem einwöchigen Crashkurs erlernen Sie in insgesamt 40 intensiven Unterrichtseinheiten die Grundlagen der DGS. Sie lernen u.a. das Fingeralphabet kennen, üben Begrüßungs- und Vorstellungsvokabeln, lernen die Gebärden für Zahlen und Jahrzeiten und erarbeiten die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen.

S61260BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 18.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 2 für leicht Fortgeschrittene (DGS)

Die Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der DGS (bspw. Teilnahme an einem DGS 1 Kurs oder gehörlose Freunde/Kollegen). Die Teilnehmer sollten das Fingeralphabet beherrschen. Wichtig ist, dass die Grundgebärden wie z.B. bekannt sind. Themen des Kurses sind u.a.: Wiederholung der Grundlagen, Farben, Kleidung, Supermarkt und Preise, die Uhrzeit und Termine. Sie erweitern Ihre Grammatikkenntnisse, lernen und üben unterschiedliche Sätze der DGS inklusive Modalverben / Raumverben.

S61261BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 18.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 3 (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits solide Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben. Sie frischen Ihre Kenntnisse im Bereich Satzstellung, Fragesätze und Zeitangaben auf und lernen viel Neues: z.B. Nebensätze, Modalverben, Richtungsgebärden und viele neue Gebärden.

S61262BU 265,- €
5 Tage, ab 13.05.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio



fotolia © Monika Wisniewska

Diese Gebärde bedeutet „gut“ in DGS. Zum Beispiel als Antwort auf die Frage „Wie geht’s?“

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 4 (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben und diese weiter ausbauen wollen. Sie lernen neue Formen des Satzaufbaus, z.B. die Verneinungsform, abgeschlossene Handlungen in der Vergangenheit zu formulieren oder Sätze mit dass, Raum- und Wegbeschreibungen, Konditionalsätze und Kausalsätze.

S61263BU 265,- €
5 Tage, ab 21.01.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 5 (DGS) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs bringen Sie Ihre DGS-Kenntnisse auf das nächste Level!

Neben all diesen Grammatikthemen nutzen Sie die Zeit für Wiederholung und Kommunikation. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits solide Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben und diese weiter ausbauen wollen.

T61263BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Gebärdensprache DGS 1

Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über gut Grundkenntnisse in DGS verfügen (vergleichbar mit der Teilnahme am Kurs DGS 1, 2 und 3). Sie erweitern in diesem Kurs Ihre allgemeine kommunikative Kompetenz und ihren Wortschatz.

S61209 100,- €
10 Abende, ab 24.01.2019
Do, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

► Gebärdensprache DGS 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen die deutsche Gebärdensprache (DGS) und ihre Struktur von Anfang an. Sie starten mit dem Fingeralphabet, mit dem sie unbekannte Wörter buchstabieren können und behandeln Themen wie Beruf, Familie, Wohnort und Hobbies. Sie erlernen die Grundlagen der Grammatik, formulieren Fragesätze und beschäftigen sich mit Zeitangaben.

S61208 120,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger



▶ ALTGRIECHISCH

Ihrem Ziel, historische Texte im Original lesen zu können, nähern Sie sich gemeinsam mit Dr. Ludger Koreng mit Hilfe eines



Lehrwerks, das Sie Schritt für Schritt in das Alphabet und die Grammatik einführt. Für den Fall, dass Sie bereits mehr oder weniger fließend Altgriechisch lesen können und Ihre Kenntnisse frisch halten wollen, bieten wir Lektürekurse an.

▶ Altgriechisch 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Nach der Einführung in das Schriftsystem und die Formen- und Satzlehre werden Texte zur Mythologie gelesen. Kairos (neu) Bd. 1 (C.C. Buchner), L. 1-13. (3-6 TN)

S73008 24 UStd. 180,- €
ab 04.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 3

Für Fortgeschrittene: Sprachliche Analyse und Interpretation zu den Landschaften Argolis, Lakonien und Messenien. Adjektive, Partizipien und Imperfekt. Kairos (neu) Bd.1, (C.C. Buchner) ab L. 18. (3-6 TN)

S73010 24 UStd. 180,- €
ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 6

Sprachliche Analyse und Interpretation von Texten zu den Landschaften Messenien, Arkadien und Elis. Einzelne Pronomina, Aorist und Futur in der Formenlehre. Kairos (neu) Bd. 1, (C.C. Buchner) ab L. 26. (3-6 TN)

S73012 24 UStd. 180,- €
ab 06.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 10

Sprachliche Analyse und Interpretation von Texten zu Arkadien, Elis, Korinth und Achaia. Starker Aorist, Futur, einzelne Pronomina und die 3. Deklination in der Formenlehre. Cairos (neu) Bd.1, (C.C. Buchner) ab L. 36. (3-6 TN)

S73013 24 UStd. 180,- €
ab 07.02.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch Lektürekurs I

Lektüre von Texten aus den Epen Homers und den Historien Herodots.
Lehrwerk: Griechisches Lesebuch zum Lehrbuch Kairos (neu), hrsg. v. A. Weileder u. M. Heber, (C.C. Buchner). (3-6 TN)

S73015 24 UStd. 180,- €
ab 06.02.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch Lektürekurs II

Lektüre ausgewählter Abschnitte aus dem Neuen Testament (Nestle-Ausgabe). Danach Lektüre von Lukians ‚Charon‘ oder ausgewählter Fragmente der Vorsokratiker. (3-6 TN)

S73016 24 UStd. 180,- €
ab 04.02.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ ARABISCH

In unseren Kursen lernen Sie Hocharabisch, das zwischen den einzelnen Sprechergruppen als Kommunikationsmittel dient, wie etwa auf den panarabischen Satellitensendern, wie z. B. al-Dschazira in Katar. Sie lernen auf dieser Basis das Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache kennen um sich in späteren Kursen stärker mit einzelnen Dialekten auseinanderzusetzen zu können.



▶ Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln, sowie mit einfachen Fragesätzen und Redewendungen zum Kennenlernen. Salam! NEU (Klett) ab L. 1-2. (5-10 TN)

S73017 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 08.02.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, geeignet für Teilnehmende, die mindestens einen Anfängerkurs besucht haben oder sich selbst mindestens die Buchstaben und Grußformeln beigebracht haben. Salam! NEU (Klett) L. 3-4 (5-10 TN)

S73018 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A1.3

Geeignet für Teilnehmende, die die Grußformeln und die Grundlagen des Lesens und Schreibens beherrschen, die Zeiten (Präsens und Perfekt) kennen und Verben konjugieren können. Salam! NEU (Klett) L. 5-6 (5-10 TN)

S73019 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A2.2

Der richtige Kurs, wenn Sie neben der Vertiefung ihrer Kenntnisse langsam die Welt der Grammatik näher erkunden und praktizieren wollen. Sie werden nach dem Kurs kleine Texte lesen, verstehen und wiedergeben können. Salam! Neu (Klett) L. 11-12 (5-10 TN)

S73021 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A2/B1

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Sie werden Alltagstexte lesen und verstehen können und über Themen aus Ihrem Leben berichten können. Salam! Neu (Klett) L. 13-14 (5-10 TN)

S73022 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch Konversation A2/B1

Für Teilnehmende, die Alltagstexte lesen, verstehen und wiedergeben können. Der Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie mehr Konversation über das alltägliche Geschehen und allgemeine Themen machen möchten. Lehrwerk: Farid und der störrische Esel (5-10 TN)

S73029 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou



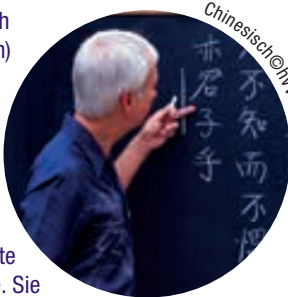
Sprachen

Chinesisch/ Dänisch

► CHINESISCH

Hochchinesisch (oder Mandarin)

wird von fast 900 Millionen Menschen gesprochen und ist somit die weltweit meistverbreitete Muttersprache. Sie ist die offizielle Sprache in der Volksrepublik China und in Singapur und wird auch auf Taiwan verwendet. Die Kurse mischen Kommunikation, Schreib- und Lesetraining mit interessanten Inhalten aus verschiedenen Sprach- und Kulturbereichen.



► Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Sie beginnen mit den vier Tönen und dem offiziellen Buchstabensystem Pinyin. Nach und nach lernen Sie die Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion der Kurzzeichen. Je nach Bedarf können auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) behandelt werden. Sie lernen sich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen. China entdecken – Lehrbuch 1 (Chinabooks E. Wolf) ab L. 1 (4-8 TN)

S73037 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr
Wei Huang

Alle Kurse auch im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de

– Anzeige –



Weltladen
WIESBADEN

Bücher der Welt



Romane
Sachbücher
Kinderbücher
Kochbücher
ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr
Sa: 10 - 14 Uhr
letzter Samstag im Monat
10 - 18 Uhr

Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 37 29
www.weltladen-wiesbaden.de

► Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.

China entdecken – Lehrbuch 1 (Chinabooks E. Wolf) ab Einheit 5 ab L. 5. (4-8 TN)

S73038 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.

China entdecken – Lehrbuch 1 (Chinabooks E. Wolf) ab L. 9 (4-8 TN)

S73039 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch A1.4

Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.

China entdecken – Lehrbuch 2 (Chinabooks E. Wolf) ab L.1 (4-8 TN)
S73040 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch B1.4 Kleingruppe

Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.

China entdecken Lehrbuch 2 ab L. 9. (3-6 TN)

S73044 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch B2 / C1 Kleingruppe

In diesem Kurs vertiefen Sie schon bekannte Themen sowie Satzmodelle und Wortschatz und lernen, komplexere Situationen auf Chinesisch zu bewältigen. Das neue praktische Chinesisch Band 3 ab L. 33 (3-6 TN)

S73047 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch C1 Kleingruppe

In diesem Kurs wird fast nur Chinesisch gesprochen und mit Schriftzeichen gearbeitet (Lesen, Schreiben). Der Schwerpunkt liegt auf der freien Formulierung der alltäglichen Sprache. Die Themen wählen Sie nach Ihrem Interesse (Aktuelles, Kultur, interkulturelle Aspekte)
New Practical Chinese Reader 5, ab L. 59. (3-6 TN)

S73048 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:45 – 20:15 Uhr
Wei Huang

► DÄNISCH

Mit einer 7314 Kilometer langen Küstenlinie, unzähligen Inseln und den Kulturmetropolen Kopenhagen und Aarhus ist Dänemark ein



beliebtestes Reiseziel, in das jedes Jahr über eine Million Touristen aus Deutschland reisen. In der dänischen Sprache werden Sie viele Wörter finden, die Ihnen aus dem Deutschen oder Englischen bekannt sind und sich über eine im Vergleich zur deutschen viel leichtere Grammatik freuen.

► Dänisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Dansk for dig neu (Klett) (4-8 TN)

S73050 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

► Dänisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Dansk for dig neu (Klett) ab L. 11 (4-8 TN)

S73051 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt



Englisch – Englisch – Englisch

1,5 Milliarden Menschen weltweit sprechen Englisch. Die Sprache hat sich in den letzten Jahrzehnten als Lingua Franca in Wirtschaft, Technik und Wissenschaft etabliert und ist auch auf Reisen immer hilfreich. Egal ob Sie neu mit dem Englisch lernen anfangen oder Ihre Kenntnisse weiter entwickeln wollen – für den Alltag, die Reise oder die Arbeit – in unseren breiten Angeboten finden Sie sicher den passenden Kurs.

Sie interessieren sich für Einzelunterricht oder einen maßgeschneiderten Kurs für Ihr Team?

Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Checkliste zur Kursauswahl

Machen Sie unseren Einstufungstest unter sprachtest.vhs-wiesbaden.de

Rufen Sie uns an, wir empfehlen Ihnen gerne einen passenden Kurs.

Gerne können Sie auch einen Beratungstermin mit uns vereinbaren.

Mehr Tipps zur Kursauswahl finden Sie auf Seite 131.



Ana Arambašić

Programmbereichsleiterin

Mo-Do 10:00 – 12:00 Uhr,
15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-149
aarambasic@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Formate?

Reguläre Vormittagskurse

- Niveaus A1 – B2
- stetig und entspanntes Lernen
- moderates Lerntempo
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Konversationskurse am Vormittag

- Niveaus A2 – C1
- 8 – 15 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **83,- Euro**

Abendintensivkurse

- Niveaus A1 – B2
- sehr intensiv, schnelle Progression
- 8 – 12 Teilnehmende
- zweimal wöchentlich, 14 Termine
- 48 UE pro Kurs – ein ganzes Niveau in nur einem Semester möglich
- **178,- Euro**

Konversationskurse am Abend

- Niveaus A2 – C1
- 5 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **103,- Euro**

English for the Job – Kurse

- Niveaus A2 – B2
- berufsübergreifend
- 5 – 10 Teilnehmende
- einmal wöchentlich, 13 Termine
- 48 UE pro Kurs – in nur einem Semester möglich
- **208,- Euro**

Wochenend-Workshops

- themenbezogen: E-Mails schreiben, Telefonieren, Kommunikation
- Prüfungsvorbereitung
- Allgemeines Englisch

Bildungsurlaube

- Niveaus A2 – B2
- 8 – 12 Teilnehmende
- 5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **268,- Euro**

Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier:
www.rv.hessenrecht.de

Sprachcoaching

Sie lernen Englisch und wünschen sich Unterstützung? Sie würden gerne mehr darüber wissen, wie Sie besser und mit mehr Spaß lernen können? Wir bieten Ihnen gerne ein persönliches Coaching an.

Kontaktieren Sie uns einfach für ein individuelles Angebot.

Sprachprogramm Englisch

Niveau	Vormittagsbereich	Abendbereich
A1	A1.1 – A1.4	A1.1 – A1.2
A2	A2.1 – A2.4	A2.1 – A2.2
B1	B1	B1.1 – B1.2
B2	B2	B2
C1	C1	C1
C2		C2



Sprachen Englisch

► ENGLISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-B2

► Allgemeinsprachliche Kurse A1-B1

Leitung: Ana Arambasic
Informationen zur Sprachberatung: S. 131

Die Vormittagskurse finden einmal wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Sie eignen sich vor allem dann, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Sprache beschäftigen wollen und es dabei auch ruhig etwas entspannter zugehen darf. Die Niveaus reichen hier von A1 bis hin zu B2, d.h. sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten.

Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der wir Ihnen dabei helfen, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden.
Informationen dazu auf S. 131

► Englisch A1.1

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.
Great! A1 (Klett) ab L. 1 (6-12TN)

S63038 98,- €
12 Vormittage, ab 15.02.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

► Englisch A1.2

Wir fangen (wieder) mit der Weltsprache Nr. 1 Englisch an und lernen Englisch für Alltagssituationen, Urlaub, Hobby, Beruf usw. Hören, Sprechen, Vokabeln, Lesen, Schreiben und Grammatik in bunter Reihenfolge und entspannter Atmosphäre ist unsere Mischung für Spaß und Erfolg!
Great! A1 (Klett) ab L. 3 (6-12 TN)

S63039 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A1.3

Great! A1 (Klett) ab L. 6 (6-12 TN)

S63040 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A1.4

Great! A1 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)

S63041 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Virginia Hock-Miller

► Englisch A2.1

Great! A2 (Klett) (6-12 TN)

S63042 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 15.02.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A2.2

Great! A2 (Klett) ab L. 3 (10-15 TN)

S63043 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A2.2

Wir lernen Alltagssituationen und die die „ing-Form“ zu meistern, vertiefen unsere Vokabelkenntnisse und wollen natürlich Konversation üben – You are very welcome to our group! (6-12 TN)

S63045 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 14.02.2019
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Keike Barth

► Englisch A2/B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Next B1/2 (Hueber) ab L. 9 (10-15 TN)

S63054 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 08.03.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Sie haben die Grundlagen gemeistert und wollen diese entspannt und gründlich anwenden lernen? Wir starten mit dem neuen Lehrwerk Go for it! B1, ab L. 1 (Hueber) (10-15 TN)

S63047 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

S63049 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch B1 Express

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet (ca. 2-4 Jahre Schulenglisch), die Interesse daran haben ihre Kenntnisse relativ schnell zu verbessern. Sie bauen Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik-Kenntnisse aus, lernen über Themen wie Arbeit und berufliche Situationen, Urlaub und Reisen, Zukunftspläne und Ähnliches zu sprechen. (10-15 TN)

S63051 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Konversation, Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Basis-Grammatik. (6-12 TN)

S63055 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Anita Gerhard

► Noel's Tuesday Morning Class B1

Viel Konversation und die alten Grammatikfehler endlich ausmerzen – mit einem Muttersprachler aus England! (10-15 TN)

S63056 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Uta's Friday Morning Class B1

Sie lesen und besprechen aktuelle Artikel und Texte aus dem Sprachlern-Magazin Spotlight. (10-15 TN)
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

S63057 30 UStd. 98,- €
ab 08.03.2019
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Uta Will



► Englisch B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

You will practice speaking and making conversation, read and discuss articles, exchange ideas and opinions, extend your vocabulary and improve your grammar. (10-15 TN)

S63059 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch C1

We are a small group of extremely interesting and even more interested participants who enjoy a spontaneous and fluent conversation in English. We still have room for a few more participants who might like to join us. There are so many interesting topics to talk about! (6-12 TN)

S63060 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Helen Centner

► Konversation A2-C1

In unseren Konversationskursen konzentrieren Sie sich aufs Sprechen. Das macht besonders dann Sinn, wenn Sie die Sprache vor allem mündlich nutzen wollen und/oder sich in der Grammatik bereits ausreichend sicher fühlen.

► Anita's Tuesday Morning Class A2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Konversation für leicht fortgeschrittene Teilnehmende. Als gemeinsame Grundlage für Diskussion und Konversation dient Ihnen eine aktuelle Ausgabe der englischsprachigen Zeitschrift READ ON, die im Kurs beschafft wird. (6-12 TN)

S63061 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Anita Gerhard



► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Vielfältige Diskussionen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, im Sprechen sicherer werden! (10-15 TN)

S63064 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Speak English with Noel B2

Informal Conversation Practice
for Advanced Learners

Improve your English speaking skills in a learner-friendly atmosphere with a native speaker from England! (10-15 TN)

S63065 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 15.02.2019
Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► It's time to talk ... to Noel! B2/C1

Speak more fluently and feel more confident. Read and discuss short stories, interesting articles, song texts and expand your vocabulary! (10-15 TN)

S63066 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 14.02.2019
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Literatur A2-B1

Genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Bibliothek, im Sommer auf der Terasse mit dem Blick auf den wunderschönen Garten der Villa Schnitzler – and last but not least enjoy a nice cup of tea.

► Conversation in the library – Reading and Discussion with Keike B1/B2

Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students. (8-12 TN)

S63071 30 UStd. 118,- €
15 Vormittage, ab 15.02.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

► ABENDKURSE A1-C2

► Allgemeinsprachliche Kurse A1-B1+

Unsere Abendkurse richten sich an diejenigen, die Ihre Englischkenntnisse relativ schnell ausbauen oder auffrischen wollen. In unseren Abendintensivkursen bearbeiten Sie beispielsweise mit 50 UE in knapp zwei Monaten die Hälfte eines Lehrwerks und machen einen deutlichen Sprung nach vorne. Durch das kompakte Format ist es möglich, zwei aufeinanderfolgende Kurse pro Semester zu belegen. Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der wir Ihnen dabei helfen, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden.

Informationen dazu auf S.131

► Englisch Abendintensivkurs A1.1

Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen und kurze, einfache Dialoge führen. Zum Beispiel im Restaurant bestellen oder nach dem Weg fragen. Life Student's Book Beginner (National Geographic Learning) (8-12 TN)

S63110 48,22 UStd. 178,- €
ab 12.02.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch Abendintensivkurs A1.2

Sie lernen u.a. über Ihre Arbeit zu sprechen, Fahrpläne zu lesen, stellen Fragen mit „why“ und „how“ und formulieren im „past simple“. Life Student's Book Beginner ab L. 6 (National Geographic Learning) (8-12 TN)

S63121 48,22 UStd. 178,- €
ab 30.04.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz





► Englisch Abendintensivkurs A2.1

Lernen Sie u.a. mehr über sich selbst und Ihren Alltag zu erzählen, sich in einer Stadt zu orientieren und Personen zu beschreiben. Begründen Sie mit „because“ und lernen Sie, wann die „-ing Form“ verwendet wird.

Great! A2 (Klett) (8-12 TN)

S63130 48,22 UStd. 178,- €
ab 11.2.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Audrey Johnson

► Englisch Abendintensivkurs B1.1

Lernen Sie u.a. mehr über sich selbst und Ihren Alltag zu erzählen, sich in einer Stadt zu orientieren und Personen zu beschreiben. Begründen Sie mit „because“ und lernen Sie, wann die „-ing Form“ verwendet wird.

Great! B1 (Klett) (8-12 TN)

S63141 48,22 UStd. 178,- €
ab 29.04.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Audrey Johnson

► Englisch Abendintensivkurs B1.1

Sie üben Beschreibungen, Meinungsäußerungen und Vorschläge zu machen. Sie lernen Dinge miteinander zu vergleichen, nach Details zu fragen und gemeinsam Pläne zu machen.

Great! B1 (Klett) (8-12 TN)

S63150 48,22 UStd. 178,- €
ab 11.02.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► Englisch Abendintensivkurs B1.2

Sie üben u.a. einen formalen Brief zu schreiben und über Ihre Wünsche und Pläne zu reden. Sie schildern Ereignisse in der Vergangenheit, sprechen über Themen wie Humor und Filme aus verschiedenen englischsprachigen Ländern.

Great! B1 (Klett) ab L. 5 (8-12 TN)

S63161 48,22 UStd. 178,- €
ab 29.04.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► Englisch Abendintensivkurs B2.1

Professionalisieren Sie Ihr Englisch und werden Sie sicherer und flüssiger! Themen sind formelles vs. informelles Englisch. An aktuellen Themen üben Sie Diskutieren, Präsentieren, Argumentieren und Formulieren.

Great! B2 (Klett) (8-12 TN)

S63170 48,22 UStd. 178,- €
ab 12.02.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch Abendintensivkurs B2.2

Meistern Sie die hohe Kunst des britischen Humors, üben Sie Beschwerden zu führen, werden Sie noch spontaner und flüssiger! An aktuellen Themen üben Sie Diskutieren, Präsentieren, Argumentieren und Formulieren.

Great! B2 (Klett) (8-12 TN)

S63181 48,22 UStd. 178,- €
ab 30.4.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch am Abend – Neustart A1 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse verfügen und nicht komplett am Anfang starten. Sie beginnen mit einer kurzen Wiederholung der absoluten Grundlagen

und bearbeiten dann das Lehrwerk Great A1. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen und kurze, einfache Dialoge führen. Zum Beispiel im Restaurant bestellen oder nach dem Weg fragen. (8-12 TN)

S63186 48,22 UStd. 178,- €
ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Nives Vujasic

► Englischabendkurse

Zweimal die Woche zum Englischkurs zu gehen ist Ihnen zu intensiv? Dann haben wir hier einige Alternativen für Sie. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs zu Ihnen passt – nutzen Sie doch unsere kostenlose Sprachberatung. Informationen dazu auf S. 131

► Englisch am Abend – Neustart A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse verfügen und sich gerne nur einmal wöchentlich treffen möchten. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen und kurze, einfache Dialoge führen. Zum Beispiel ein Ticket für den Zug kaufen oder von Ihren Hobbies erzählen. (8-12 TN)

S63187 48,22 UStd. 178,- €
ab 05.02.2019
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► Englisch lernen mit National Geographic Life! B1

Reisen Sie gern? Interessieren Sie sich für fremde Länder und Kulturen? In diesem Kurs können Sie beides miteinander verbinden mit dem neuen, außergewöhnlichen Lehrwerk „Life“ – Englisch lernen und mehr über Themen wie z.B. „Work“, „Products“, „Nature“ im globalen Zusammenhang erfahren. Ergänzt werden die Beiträge durch wunderbare Fotos von National Geographic und interessante Audiobeiträge. Wir werden angeregt, die Themen kritisch zu hinterfragen und aus verschiedenen Perspektiven zu sehen. Somit steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Auch die oft trockene Grammatik wird lebendiger und „fassbarer“ vermittelt. Für Teilnehmer mit A2/B1 Kenntnissen, auch für Wiedereinsteiger sehr geeignet. Enjoy stunning National Geographic! (8-12 TN)

S63190 48 UStd. 178,- €
ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

– Anzeige –

WIR HELFEN BEIM FINDEN!

DIE HOCHSCHUL- UND LANDESBIBLIOTHEK
BIETET IHNEN INFORMATION RUND UM
STUDIUM, BERUF UND FREIZEIT!

WIESBADEN

- KURT-SCHUMACHER-RING 18
- BERTRAMSTRASSE 27
- UNTER DEN EICHEN 5
- RHEINSTRASSE 55-57

RÜSSELSHEIM

- AM BRÜCKWEG 26



Weitere Informationen zur Hochschul- und
Landesbibliothek unter www.hs-rm.de/hlb






► It's News To Me!

English Reading, Discussion and Grammar Course B2/C1

In this course we will use news lessons based on articles from The Guardian as the basis for increasing vocabulary, as well as grammar, pronunciation, and speaking skills. Lessons will span a wide range of topics, from world politics and human interest stories to arts and culture. Activity packets containing news articles and corresponding vocabulary and grammar worksheets will be provided by the instructor. Come and improve your English skills while increasing your knowledge of current affairs and the world around you! (6-12 TN)

S63204 100 UStd. 195,- €
ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Audrey Johnson

► Konversation A2-C1

► Conversation Course A2/ B1 World&Press

Are you interested in improving your language and speaking skills? Do you enjoy (like) discussing world news in a small group setting? Then join us in our conversation course! This is where you can meet and talk to new people from different backgrounds and have fun exchanging opinions. We're discussing your topics of interest from current World&Press articles! (6-12 TN)

S63200 20 UStd. 103,- €
10 Abende, ab 13.2.2019
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch B1/B2

This course is a perfect fit if you want to improve your speaking skills, pronunciation and grammar. We work with articles from British newspapers and authentic online materials, we talk about current events, society, culture, environment and much more. Sometime we even watch a movie or read a book! (8-12 TN)

S63202 48 UStd. 178,- €
ab 14.02.2019
Do, 18:00 – 20:35 Uhr
Anita Gerhard

► English Conversation for All B2/C1 Vorschlag fehlt

In this course we will discuss both general and business-related topics, and of course, topics, which are of interest to you, the participants. As a basis for discussion we will use various articles and texts, as well as your own ideas.

If you have a good, general command of English (B2) and want to improve your speaking skills, then take this course! (6-12 TN)

S63203 20 UStd. 103,- €
10 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Anthony Tinglin

► ENGLISCH IM URLAUB, IM THEATER & LIVE!

► English Saturdays – Music, Culture & English

Beim 'English Saturday' wird Englisch ganz nebenbei gelernt – während wir über Musiker, ihre Songs und ihr Leben sprechen. Wir lesen Texte, schauen uns Videos an und haben Spaß! Es kann jeder mitmachen, der einfache Unterhaltungen auf Englisch folgen und halten kann.

► English Saturdays: Road Trips – South England

This semester English Saturdays are all about road trips. Various „trips“ will either take you past stone henge, driving along narrow lanes in the south of England, up to the spectacular Scottish highlands or along the west coast of the USA. We will go sight-seeing and exploring, picking up local tips along the way. (6-12 TN)

S63345 6,67 UStd. 33,- €
1 Tage, ab 09.03.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Kristie Mackenzie

► English Saturdays: Road Trips – Scottish Highlands

This semester English Saturdays are all about road trips. Various „trips“ will either take you past stone henge, driving along narrow lanes in the south of England, up to the spectacular Scottish highlands or along the west coast of the USA. We will go sight-seeing and exploring, picking up local tips along the way. (6-12 TN)

S63346 6,67 UStd. 33,- €
1 Tage, ab 13.04.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Kristie Mackenzie

► English Saturdays: Road Trips – Westcoast USA

This semester English Saturdays are all about road trips. Various „trips“ will either take you past stone henge, driving along narrow lanes in the south of England, up to the spectacular Scottish highlands or along the west coast of the USA. We will go sight-seeing and exploring, picking up local tips along the way. (6-12 TN)

S63347 6,67 UStd. 33,- €
1 Tage, ab 08.06.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Kristie Mackenzie

► PRÜFUNGS-VORBEREITUNG

► English Advanced – with preparation for the Cambridge Advanced Examination (CAE)

This course gives you the chance to practice and improve all the four language skills (speaking, listening, writing and reading) at an advanced level, as well as brushing up your grammar. As the course progresses we will concentrate more and more on preparing for the CAE certificate. The exam is optional and those who do not wish to take it are also welcome.

It is possible to join the course at any time in the year, please contact the Ana Arambasic, 0611 - 3889 149. Objective Advanced (Cambridge University Press) Student's book with answers 4th edition. (5-12 TN)

S63455 120 UStd. 580,- €
30 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

► ENGLISCH IM BERUF A2-C1

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufssprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle Know-how.



Sprachen Englisch

► English for the job A2/B1

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.

Sie lernen typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen, sowie Lesen und Abfassung von Memos, Berichten und Emails.) Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. (5-10 TN)

S63540 47,67 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 21:15 Uhr
N.N.

► English for the job B1/B2

Sie fühlen sich in der Alltagskommunikation auf Englisch bereits relativ sicher, haben aber noch Schwierigkeiten wenn es in die Feinheiten wie formale Mails, Etikette und flüssigen Smalltalk geht? Dieser Kurs wird Sie über Kommunikationssituationen im Berufsleben (z.B. Telefongespräche, Meetings, Präsentationen, Abfassen von Memos, Berichten und Emails) mit der Anwendung der englischen Sprache vertraut machen. Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. (5-10 TN)

S63543 47,67 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

► English for the job „Let's talk Business“ B1-B2

Sicherlich sind Grammatik und Vokabeln wichtig wenn man eine Sprache lernt. Aber vor lauter lernen kommt manchmal das Üben zu kurz. Dieser Kurs ist ein Konversationskurs mit Business-Themen (Alltägliche Ereignisse im Büro, Präsentationen, Telefonieren oder was Ihnen sonst am Herzen liegt). Dieser Kurs ist ideal gepaart mit unseren Business English Kursen „English for the Job“. Jedoch kann er auch unabhängig gebucht werden – wenn Sie sich vor allem aufs Sprechen konzentrieren wollen. Ein B1 Niveau sollten Sie auf jeden Fall beherrschen. Wir versprechen Ihnen ein sicheres Umfeld, in dem Sie spannende, relevante Konversationen und interessanten Austausch erleben können. Lernen tun Sie nebenbei! (5-10 TN)

S63544 47,67 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 21:15 Uhr
N.N.

► WOCHENENDKURSE

► Wochenendkurs: Writing Effective Emails With Confidence – B1/B2/C1

Emails are the number one form of communication in business today and yet many that we receive, or write ourselves, are confusing and irrelevant. In this weekend course we will write mails giving information, sharing updates, making a request. Furthermore, we will investigate the level of formality that is required for each situation, whether to use standard English or colloquial and how to achieve required level of politeness. Participants are encouraged to bring in their own suggestions for emails they wish to write. (8-12 TN)

S63592 12 UStd. 80,- €
2 Tage, ab 09.02.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Wochenendkurs: Telephoning With Confidence B1/B2/C1

Do you get nervous and flustered when the phone rings and a voice starts firing questions at you in English? That's understandable as telephone language is specialized language. In this weekend course you will learn all the necessary phrases to make and receive a call effectively, give and receive information, make a booking, arrange a meeting, begin a social conversation, and anything else you wish to. Participants are encouraged to bring in their own suggestions for us to work through. (8-12 TN)

S63593 12 UStd. 80,- €
ab 16.03.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Wochenendkurs: English tenses made easy B1/B2/C1

Are you at school, university or in an international work environment and struggling with the English tenses? Would you like to revise the most commonly used prepositions and prepositional phrases? In this proactive workshop you will learn to identify and use the English tenses in both written and spoken language as well as learn some of the most commonly used prepositions and prepositional phrases. And you will discover that learning grammar can be fun! (8-12 TN)

S63595 12 UStd. 80,- €
ab 04.05.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Wochenendkurs: Socialising and small talk B1/B2

Do you lack the confidence to engage in small talk with your business partners? Do you ever meet nice, friendly people on holiday and would love to talk to them but feel tongue-tied and foolish?

This two-day workshop will make you understand the importance of social chit-chat and give you the tools for taking part in small talk in a number of different situations. Furthermore, it will cover taboo subjects and show how communication breakdown takes place when one does not adhere to socialising norms. (8-12 TN)

S63594 13,33 UStd. 80,- €
ab 15.06.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► BILDUNGSURLAUBE A2-B2

► Bildungsurlaub „Let's talk Business!“ B1/B2

Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene

Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar. Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level).

S63598BU
ab 04.03.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub: English Brush up your Communication Skills B1 Superlearning

Sie haben in der Schule ca. 6 Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Unser Programm lässt darüber hinaus auch noch Raum für individuelle Wünsche.

S63693BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 24.06.2019
Mo – Fr, 09:30 – 16:30 Uhr
Anne Sadeghpour



SOMMERKURSE

► Englisch Sommerkurs A1

Wir lesen die Mini-Krimis „Murderous Games“ in gemütlichem Tempo und entspannter Atmosphäre! Fragen sind natürlich auch hier jederzeit willkommen! Auch Persönliches und Urlaubs-Themen können mit einfließen, denn die Ferienzeit ist lang und wir wollen in Englisch fit bleiben. (5-10 TN)

S63079 59,- €
5 Vormittage, ab 03.07.2019
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch Sommerkurs A2

In entspannter Atmosphäre bleiben wir fit in Englisch mit dem Lernkrimi-Hörbuch „The Butterworth Mystery“ und anderen Kurzkrimis und Rätseln. Der CD-Hörtext, Bilder, Übungen zu Wörtern und Grammatik sowie Wortlisten als Hilfe machen alles leichter. (5-10 TN)

S63080 59,- €
5 Vormittage, ab 03.07.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch Sommerkurs B1

In diesem Sommerkurs lesen wir unterschiedliche Kurztexte (Artikel aus „Spotlight“ Zeitschriften etc.) und sprechen über allgemeine Themen wie Urlaub, Reisen, Hobby, Kultur etc. (5-10TN)

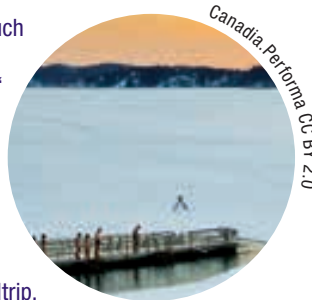
S63081 59,- €
5 Vormittage, ab 03.07.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

FINNISCH

Finnland ist auch als „Land der tausend Seen“ bekannt und ein beliebtes Reiseziel mit weiten Landschaften wie gemacht für einen Roadtrip.

Sprachlich spannend sind im Finnischen die Nachsilben. So wird aus einem kurzen Wort wie talo (Haus) durch das Anhängen von fünf Nachsilben schon einmal taloissanikinko, was so viel wie „auch in meinen Häusern?“ bedeutet

Je 22 Ustd. = 11 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 165,- €



► Finnisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 1 (Hempfen) 3. Auflage (3-6 TN).

S73053 22 Ustd. 168,- €
11 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B2.8

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige Band 2 (Hempfen) (3-6 TN)

S73057 22 Ustd. 168,- €
11 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B2/C1

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (3-6 TN)

S73059 22 Ustd. 168,- €
11 Abende, ab 17.01.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi Straße 4/5, 65197 Wiesbaden

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 11 VHS 00000 818 063



SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die **Volkshochschule Wiesbaden e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Wiesbaden e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in)

Straße

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut/Name

BIC

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _

Ort, Datum

Unterschrift



Französisch – Français – French

Wir bieten Ihnen Französischkurse auf allen **Niveaus A1-C1** für Anfänger, Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Lerner/innen. In **Kleingruppen** bis zu 12 Teilnehmenden lernen Sie in dem Kursformat, das Ihnen zusagt. Sie können aus unserem Kursangebot am Vormittag, Abend und am Wochenende wählen. Zusätzlich finden mehrere Intensivwochen im Jahr statt, die Sie als **Bildungsurlaube** buchen können. Gerne machen wir auch **Einzelunterricht** oder Privatgruppenunterricht möglich und richten uns nach Ihren individuellen Bedürfnissen. In unseren **Standardkursen** lernen Sie Französisch Schritt für Schritt von Grund auf. Sollten Sie Vorkenntnisse haben, bieten wir Ihnen **Wiedereinsteigerkurse** an. In unseren **Französisch-facile-Kursen** kommen Sie schnell ins Sprechen, ohne lange Zeit auf grammatische Themen zu verwenden. In unseren **Konversationskursen** streifen Sie viele Themen und verbessern Ihre Sprechfähigkeiten.

Wie sind unsere Formate?

Standardkurse

- Niveaus A1-B1
- **stetig und entspanntes Lernen**
- moderates Lerntempo
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Kompaktkurse

- Niveaus A1-C1
- **schnell und intensiv**
- 5 – 10 Teilnehmende
- 155 Minuten, 1x pro Woche
- 7 Termine
- **118,- Euro**

Konversationskurse

- Niveaus A2-C1
- **Kommunikationsskills ausbauen**
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Wiedereinsteigerkurse

- **Niveaus A2 und B1**
- **Wiederholung wichtiger Fähigkeiten**
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Intensivkurse am Wochenende

- Niveaus A1-B1
- **sehr intensiv, schnelle Progression**
- 5 – 10 Teilnehmende
- ein ganzes Wochenende
- **Fr, 17:00 – 21.15 Uhr**
- **Sa, 09:30 – 19:00 Uhr**
- **So, 09:30 – 13:45 Uhr**
- 1 Kurs entspricht einem Unterniveau. Danach können Sie entweder weitere Kurse in diesem Format besuchen, oder in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen.
- **128,- Euro**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1-B1
- 8 – 12 Teilnehmende
- 5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **268,- Euro**

Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet. Aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier:
www.rv.hessenrecht.de



Anne Juliane Appel

Programmbereichsleiterin

Mo-Do 10:00 – 12:00 Uhr,
15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148
ajappel@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse Muttersprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
	1. A1.1 2. A1.2 3. A1.3 4. A1.4	1. A2.1 2. A2.2 3. A2.3 4. A2.4	1. B1.1 2. B1.2 3. B1.3 4. B1.4	Für die Niveaustufen B2-C2 bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse, Konversationskurse und spezifische Grammatikkurse an. Lassen Sie sich von uns einstufen!		

Sie haben ein Niveau nach 4 Kursen abgeschlossen. In **Standardkursen** benötigen Sie 4 Semester. In **Kompaktkursen** benötigen Sie 2 Semester.



► FRANZÖSISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

Leitung: Anne Juliane Appel
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► Französisch macht Spaß A1 Teil 1

Nur Mut.....! Französisch macht (doch) Spaß...! Dieser dreiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. ... à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. „en ville“ 1-4

S70000 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
N.N.

► Französisch A1 Wiederholung

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben Wiederholung und Vertiefung Intermezzo Französisch A1 (Hueber) (6-12 TN)

S70002 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 22.02.2019
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 7-9 (6-12 TN)

S70003 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 20.02.2019
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A2.2

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L.4-6

S70020 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Anais Alcé

► Französisch B1.1

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) L. 1-3

S70023 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 14.02.2019
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Christine Liebendahl

► Französisch B1.4

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen. Das Lehrwerk Voyages neu B1 begleitet uns Schritt für Schritt mit spannenden Themen über Land und Leute. Es gibt uns nicht nur viele Gesprächsmöglichkeiten sondern auch Zeit um Wortschatz und Grammatik zu wiederholen bzw. zu vertiefen (6-12 TN)

S70033 24 UStd. 98,- €
8 Vormittage, ab 07.02.2019
Do, 09:00 – 11:15 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

► Les Rendez-vous du mercredi B1

Sie sprechen schon recht gut und gerne Französisch? Damit sind Sie bei uns genau richtig! Wir wollen es wagen, uns in netter, lockerer Runde auf Französisch auszutauschen, auch wenn die Sätze vielleicht noch etwas holpern. Alles, was sich in Frankreich tut, interessiert uns: Aktualität, Gesellschaft, Literatur, Filme, Musik... Und dabei vertiefen wir Vokabular und Grammatik-Kenntnisse.
Soyez les bienvenus! (6-12 TN)

S70035 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

► Französisch Wiederholungskurs B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Révision de la grammaire et enrichissement du vocabulaire à l'aide d'articles de journaux, de nouvelles et de chansons. Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen. (6-12 TN)

S70036 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► Les Rendez-vous du lundi B1-B2

L'actualité, la politique, la culture, les petites histoires de tous les jours ... tout vous intéresse? Parfait, si en plus vous aimez parler français! (dès Niveau B1) Nos rendez-vous nous entraînent dans des discussions sur tous les thèmes,

notamment à partir d'articles de journaux et magazines ... Les nouveautés françaises (actualité, chansons, films ...) ne sont pas laissées de côté. Si là-dessus, vous n'êtes pas contre réviser la grammaire de base et enrichir votre vocabulaire de manière à la fois sérieuse et ludique, alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre et rendez-vous lundi!

Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen. (6-12 TN)

S70037 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

► Bienvenue B2/C1

Ce cours est indiqué pour les participants qui désirent approfondir leurs connaissances déjà bonnes du français. Nous parlons „à bâtons rompus“ de tout ce qui nous intéresse. La grammaire se révisé à coups d'exercices rapides et la lecture de textes actuels complète ce cours très vivant. (Sprachberatung empfehlenswert!) Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

S70141 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2019
Mi, 09:45 – 11:15 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

► Französisch C1

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons. (8-15 TN)

S70150 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Feryal Bisso

► Table Ronde C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! (6-12 TN)

S70151 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



Sprachen Französisch

► Cercle de littérature C1

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel tout en faisant la corrélation avec des oeuvres littéraires antérieures traitant de thèmes similaires. (6-12 TN)

S70160 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 11.02.2019
Mo, 13:45 – 15:15 Uhr
Anne Lefort

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! (6-12 TN)

S70334 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen. Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. Lassen Sie sich gerne von unserer Sprachberatung einstufen.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

► ABENDKURSE A1-B1

► Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 1-3 (6-12 TN)

S70208 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
N.N.

► Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 4-6 (6-12 TN)

S70209 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 20:05 – 21:35 Uhr
Fateh Abada

► Französisch A1.3

Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 7-9 (6-12 TN)

S70210 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 20:05 – 21:35 Uhr
Anais Alcé

► Französisch A1.4

Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 10-12 (6-12 TN)

S70213 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Anais Alcé

► Französisch A2.2

Perspectives A2 Allez-y (Cornelsen)
L. 4-6 (6-12 TN)

S70214 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 19:40 – 21:10 Uhr
N.N.

► Französisch A2.3

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen)
L. 7-9 (6-12 TN)

S70215 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Feryal Bisso

► Französisch B1.2

Perspectives – Allez-y! B1 (Cornelsen)
L. 4-5 (5-10 TN)

S70221 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Barbara Albe-Arenz

► Französisch Konversationskurs A2-B1

Autour d'une table ronde et dans une ambiance chaleureuse et amicale, nous bavardons en langue française de thèmes qui vous intéressent (politique, culture, société ...). (5-10 TN)

S70234 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Feryal Bisso

Qualitätstestierung der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:
Seit dem 23.05.2005 nach Weiterbildung Hessen e.V.

Seit dem 22.04.2008 nach AZAV - Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung. Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.



gültig bis 16.4.2019





► Französisch Konversations- und Wiederholungskurs B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse im Französischen verfügen und diese ausbauen wollen.

Wir diskutieren über Textauszüge aus der Zeitschrift „Écoute“ – Die Kommunikation beinhaltet folgende Themen: Französisch für die Reise und den Alltag, Interviews, sowie einige Themen aus dem aktuellen Geschehen in Frankreich. Wir werden dadurch Ihr Hörverstehen und Ihre Aussprache verbessern. Grammatikthemen nehmen wir in zusätzlichen Übungen wieder auf. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. A bientôt! (6-12 TN)

S70235 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► Les Rendez-vous du jeudi B1-B2

Sie haben schon lange nicht mehr Französisch gesprochen? Keine Gelegenheit? Dabei waren Sie doch schon einmal ziemlich gut, und es hat Ihnen immer viel Spaß gemacht! Warum also nicht wieder anfangen? In netter Runde sprechen wir über Aktuelles, lesen Auszüge aus französischer Literatur und diskutieren darüber, hören gelegentlich ein neues Chanson und verbessern dabei auch Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Bienvenue au cours! (6-12 TN)

S70238 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Karen Destairel

► Französisch B2 Conversation

S70237 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 20:10 – 21:40 Uhr
Fateh Abada

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! (6-12 TN)

S70334 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B1

je 24 Ustd. = 7x 155 min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

► Französisch Kompakt A1.3

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 7-9 (5-10 TN)

S70410 24 UStd. 118,- €
ab 06.02.2019
Mi, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A1.4

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen)
L. 10-12 (5-10 TN)

S70411 24 UStd. 118,- €
ab 27.03.2019
Mi, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► WOCHENENDINTENSIV- KURSE

Unsere Intensiv-Kurse am Wochenende richten sich an Interessenten, die erste Grundkenntnisse in Italienisch auf dem Niveau A1 möglichst schnell erlernen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesen Wochenenden im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo lernen Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks *Con piacere A1* (Klett). Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

je 21 Ustd. (5-10 TN)
Kursgebühr: 128,- €

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr

► Französisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, wichtige Auskünfte über sich geben und bei anderen Personen erfragen, im Restaurant bestellen, Rechnungen bezahlen, sich im Straßenverkehr orientieren, touristische Informationen einholen, über Vorlieben sprechen, Freizeitaktivitäten benennen, im Supermarkt einkaufen, ein kurzes Arztgespräch führen, ein kurzes Gespräch in der Apotheke führen und über Berufe sprechen. (5-10 TN)

S70300 21 UStd. 128,- €
ab 08.03.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Fateh Abada

► Französisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmung und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen. (5-10 TN)

S70302 21 UStd. 128,- €
ab 05.04.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Fateh Abada

► BILDUNGSURLAUBE A1-B1

Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lernertypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 268,- €



Sprachen

Französisch / Griechisch

► Bildungsurlaub Französisch A1 Superlearning

Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Arbeit/Beruf, Familie und Freizeit sprechen, Vorlieben nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren. (8-12 TN)

S70730BU 40 UStd. 268,- €
ab 25.03.2019
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Fateh Abada

► Bildungsurlaub Französisch A1 Teil 2 Superlearning

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über geringe Vorkenntnisse in Französisch verfügen. In diesem Kurs wird weiter an den Grundlagen gearbeitet. (8-12 TN)

S70740BU 40 UStd. 268,- €
ab 13.05.2019
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Fateh Abada

► Bildungsurlaub Französisch für WiedereinsteigerInnen A2

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben. Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.

S70744BU
ab 08.04.2019
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Fateh Abada

► Bildungsurlaub Französisch B1 Auffrischung Superlearning

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen. Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung! Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechansätze, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und

französische Alltagskultur. Redonner du punch à votre français pendant une semaine, refaites connaissance avec le français en petit groupe dans une atmosphère de détente! (8-12 TN)

S70760BU 40 UStd. 268,- €
ab 03.06.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Fateh Abada

► GRIECHISCH

In griechischer Sprache beginnt die europäische Literatur, Philosophie und Wissenschaft. Folgen Sie den Spuren antiker Epen und Philosophen auf Ihrem Weg aus den Bergen durch die pulsierenden Metropolen Athen und Thessaloniki hinaus auf eine der über 3000 Inseln mit ihrer beeindruckenden Flora und traumhaften Stränden.



► Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Pame! A1 (Hueber) L. 1-3 (5-10 TN)

S73062 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Pame! A1 (Hueber) ab L. 4 (5-10 TN)

S73061 26 UStd. 118,- €
13 Abende, ab 17.01.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Pame! A1 (Hueber) L. 1-3 (5-10 TN)

S73061Z 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Griechisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Pame! A2 (Hueber) ab L. 1 (5-10 TN)

S73063 24 UStd. 118,- €
ab 17.01.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Pame! A2 (Hueber) ab L. 2 (5-10 TN)

S73064 24 UStd. 118,- €
ab 16.01.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch A2.2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs sprechen wir u. a. über persönliche Informationen, Alltagstätigkeiten, Hobbys und das Leben in Griechenland.
Pame! A2 (Hueber) ab L. 5 (5-10 TN)

S73065 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch B1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Epikoinoniste ellinika 2. ab L. 8 (5-10 TN)

S73066 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch B1/B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende – Sie erweitern mit Hilfe von authentischen Materialien Ihre Kenntnisse in Schrift und Kommunikation. (5-10 TN)

S73067 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch B1/B2

Griechisch für Fortgeschrittene - Lektüre und Diskussion von literarischen Texten, Liedern und aktuellen Themen. Dazu gibt es viele landeskundliche Informationen über Griechenland. Grammatische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt. (5-10TN)

S73068 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni



► HEBRÄISCH

Die Entwicklung des modernen Hebräisch Anfang des 19. Jahrhunderts war der Versuch, die fast verschollene sakrale Sprache des Alt- und Mittelhebräischs wiederzubeleben und zu einer modernen Standardsprache zu machen. So entstand eine moderne, funktionsfähige Standardsprache, die heute in Israel neben dem Arabischen als Amtssprache verwendet wird.



Emmanuel Dyan CC BY 2.0

► Hebräisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in diesem Kurs die hebräische Schrift kennen, sich zu begrüßen und vorzustellen und sehr einfache Unterhaltungen zu führen. Ivrit bekef, Hempen Verlag ab L. 1 (6-12 TN)

S73073 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräische Schriftzeichen. Sie können sich in einfachen Situationen verständigen (Einkaufen, im Restaurant bestellen ...) und leichte Texte lesen. Ivrit bekef, Hempen Verlag ab Seite 15. (5-10 TN)

S73070 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A1.4

Am Ende dieser Stufe können Sie kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskunft zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit, Beruf). Sie erweitern Kenntnisse der hebräischen Sprache. Wir beschäftigen uns mit dem hebräischen Verb.

Im Lehrwerk Ivrit bekef geht es weiter auf Seite 130 (4-8 TN)

S73071 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A2/B1

In diesem Kurs lernen fortgeschrittene Lernende neue Herausforderungen sprachlich zu meistern: Wir können z.B. über das Einkaufen oder über unsere Geburtsstadt auf einfache Art erzählen. Wir können erzählen was wir machen, wie wir wohnen, einen Film oder ein Buch in einfachen Worten beschreiben. Wir beschäftigen uns weiter mit dem Verb-System. Wir lernen eine neue Verbgruppe kennen. Im Lehrwerk Ivrit bekef geht es weiter auf S. 214. (3-6TN)

S73072 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

www.vhs-wiesbaden.de

► Hebräisch B1.2

In dieser Stufe erweitern wir die Sprachfertigkeit, Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik. Wir wiederholen die verschiedenen Verbgruppen und Präpositionen. Lehrmaterial: Hebrew from Scratch, Verlag Akademon part 2 ab S. 36 (bei der Kursleitung erhältlich) (3-6 TN)

S73078 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch Konversationsclub

Sie haben mehrer Hebräisch-Kurse besucht, haben gelernt zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Jetzt wollen Sie Hebräisch im Alltagsgespräch üben? Dann ist dieses Treffen genau das Richtige! Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat – genaue Informationen auf unserer Webseite.

S73079 12 UStd. Eintritt frei
ab 06.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer



– Anzeige –



PARTNERSCHAFT WIESBADEN- ISTANBUL/FATIH

WARUM DIESE PARTNERSCHAFT?

Auf Wunsch ihrer interessierten Bürger haben die beiden Städte Istanbul/Fatih und Wiesbaden am 18. September 2012 eine Städtepartnerschaft vereinbart. Sie wird

gefördert von dem parallel gegründeten deutschen Verein: „Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/ Fatih“

WAS IST DER PARTNERSCHAFTSVEREIN?

Der Verein ist gemeinnützig, überparteilich und überkonfessionell. Er fördert das internationale Denken, die Toleranz und die Völkerverständigung. Diesem Ziel dient der Austausch zwischen Bürgern, Vereinen und Institutionen beider Städte. Dabei stehen die

Bereiche Kultur, Soziales und Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft sowie Jugend und Sport im Mittelpunkt. Eine Mitgliedschaft im Verein kann beim Vorstand beantragt werden, der sich auf viele Anträge freut. Ein entsprechenden Formular kann zugestellt werden.



Partnerschaft
Wiesbaden -
Istanbul/Fatih

Büro: Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Frankfurter Straße 13a, 65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 - 305 316

Dr. Thilo Tilemann, Präsident
E-Mail: info@wiesbaden-fatih.de
www.wiesbaden-fatih.de



Italienisch – Italiano – Italian

Wir bieten Ihnen Italienischkurse auf allen **Niveaus A1-C1**, für Anfänger, Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Lerner/innen an. In kleinen Gruppen lernen Sie in dem Kursformat, das Ihnen zusagt. Sie können aus unserem Kursangebot am Vormittag, Abend und am Wochenende wählen. Zusätzlich bieten wir Ihnen **Intensivwochen** an, die Sie als Bildungsurlaub buchen können. Gerne machen wir Ihnen auch ein **individuelles Angebot** für **Einzelunterricht** oder Unterricht für **Privatgruppen**.

Checkliste zur Kursauswahl

Machen Sie unseren Einstufungstest unter sprachtest.vhs-wiesbaden.de

Rufen Sie uns an, wir empfehlen Ihnen gerne einen passenden Kurs.

Gerne können Sie auch einen Beratungstermin mit uns vereinbaren.

Mehr Tipps zur Kursauswahl finden Sie auf Seite 131.

Wie sind unsere Formate?

Standardkurse stetig und entspannt

- Niveaus A1 – B1
- moderates Lerntempo
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Kompaktkurse schnell und intensiv

- Niveaus A1 – C1
- 5 – 10 Teilnehmende
- 155 Minuten, 1x pro Woche
- 7 Termine
- **118,- Euro**

Konversationskurse

- Niveaus A2 – C1
- Kommunikationsskills ausbauen
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Intensivkurse am Wochenende

- Niveaus A1 – B1
- sehr intensiv, schnelle Progression
- 5 – 10 Teilnehmende
- ein ganzes Wochenende
Fr, 17.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 09.30 – 19.00 Uhr,
So, 09.30 – 13.45 Uhr

- 1 Kurs entspricht einem Unterniveau. Danach können Sie entweder weitere Kurse in diesem Format besuchen, oder in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen.

- **128,- Euro**

Wiedereinsteigerkurse

- Niveaus A2 und B1
- Wiederholung wichtiger Fähigkeiten
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1 – B1
- 8 – 12 Teilnehmende
- 5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **200,- Euro**

Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet. Aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier: www.rv.hessenrecht.de



Anne Juliane Appel

Programmbereichsleiterin

Mo-Do 10:00 – 12:00 Uhr,
15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148
ajappel@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse Muttersprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
	1. A1.1 2. A1.2 3. A1.3 4. A1.4	1. A2.1 2. A2.2 3. A2.3 4. A2.4	1. B1.1 2. B1.2 3. B1.3 4. B1.4	Für die Niveaustufen B2-C2 bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse, Konversationskurse und spezifische Grammatikkurse an. Lassen Sie sich von uns einstufen!		

Sie haben ein Niveau nach 4 Kursen abgeschlossen. In **Standardkursen** benötigen Sie 4 Semester. In **Kompaktkursen** benötigen Sie 2 Semester.



► ITALIENISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C2

Leitung: Anne Juliane Appel
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (5-10 TN)

S71000 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
N.N.

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Con piacere A1 (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)

S71001 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A1.3

Con piacere A1 (Klett) ab L. 6 (5-10 TN)

S71002 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

S71003 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 8-9 (5-10 TN)

S71004 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Paola Massini

► Italienisch A2.2

Con piacere A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S71021 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A2.4

Con piacere A2 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)

S71022 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italiano ma piano B1

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre auffrischen? Mit Konversation, interessanten Themen, ein wenig Grammatik und vor allem viel Spaß erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

S71027 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
Serena Gatti

► Entwurf: Italienisch B1.3

S71028 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Claudia Iacobelli

► Italienisch B1 Kleingruppe

(4-8 TN)

S71029 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Claudia Iacobelli

► In italiano per piacere! B1

Avete imparato abbastanza bene l'italiano, ma avete poca occasione di parlarlo? Allora benvenuti al nostro corso! Ripetiamo un po' la grammatica, facciamo esercizi di vocabolario, ma soprattutto facciamo conversazione. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

S71032 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2019
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Partendo dalla lettura di libri e/o riviste facciamo conversazione, ripassiamo la grammatica, ampliamo il vocabolario. Per chi ha concluso il livello B1. (6-12 TN)

S71034 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
Simona Giannecchini

► Italienisch B1

Insieme B1 (Klett) ab L. 10 (6-12 TN)

S71033 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch B2

(6-12 TN)

S71035 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 10:00 – 11:30 Uhr
Andrea Huiskes

► Praticando Italiano B2/C1

Für Wiederholer und Wiedereinsteiger. B2/C1
Leggeremo letture diverse, ne parleremo e ripeteremo anche punti importanti della grammatica italiana. (6-12 TN)

S71040 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► Circolo di lettura I

Sprachniveau B2 – C1 (6-12 TN)

S71051 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 09:45 – 11:15 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

► Circolo di lettura II

Sprachniveau B2 – C1 (6-12 TN)

S71053 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2019
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



Sprachen Italienisch

► Italienisch im Sommer A1 Wiederholung

Für Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen.

Kommunikative Fähigkeiten ausbauen und Wiederholung der Grammatik.

Per tutti quelli che vogliono studiare anche durante la pausa estiva.

Für diejenigen, denen die Sommerpause ohne Italienisch zu lange wird.

T71026 50,- €
5 Vormittage, ab 17.07.2019
Mi, 11:05 – 12:35 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch im Sommer A2/B1

Lektüre und Wiederholung der Grammatik

Per tutti quelli che vogliono studiare anche durante la pausa estiva.

Für diejenigen, denen die Sommerpause ohne Italienisch zu lange wird.

T71027 50,- €
5 Vormittage, ab 17.7.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► ABENDKURSE A1-B2

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Con piacere A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (6-12 TN)

S71200 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
N.N.

S71201 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Angela Fato

S71205 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 7.3.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Trevis Annoni

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere A1 (Klett) L. 3-5 (6-12 TN)

S71204 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A1.3

Con piacere A1 (Klett) L. 6-7 (6-12 TN)

S71207 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 8-9 (6-12 TN)

S71208 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A2.2

Con piacere A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S71210 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 31.01.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch A2.3

Con piacere A2 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

S71211 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 09.05.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch A2.4

Con piacere A2 (Klett) L. 8-9

S71214 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 18.01.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch A2 Konversation

Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.

In diesem Kurs trainieren Sie das Gelernte der letzten Semester. Wir sprechen über Land und Leute, aktuelle Themen, die Italien bewegen und schauen uns dafür kleine Beiträge, Zeitungsausschnitte, usw. an. Schwerpunkt liegt auf dem Ausbau der mündlichen Fertigkeiten.

S71215 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 20:05 – 21:35 Uhr
Angela Fato

► Italienisch B1.1

Con piacere B1 (Klett) L. 1-3

S71216 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.05.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch B1.4

Insieme B1 (Cornelsen) L. 9-10

S71229 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

► Parliamo Italiano B1

Questo corso si rivolge a studenti di italiano di livello intermedio/avanzato.

Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti.

La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazioni ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggiungere un livello di pratica ottimale. (6-12 TN)

S71234 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B2

► Cenacolo italiano

Il Cenacolo per incontrarci e parlare di attualità, discutere su temi interessanti ed allo stesso tempo degustare tipici piatti della cucina italiana.

In un caldo ambiente ospitale ed accogliente. Il luogo dei nostri incontri sarà al ristorante Don Pachino Hollerbornstraße 11

65197 Wiesbaden. Vi invitiamo a partecipare !!!
Noi ci incontreremo sempre il primo martedì del mese alle ore 20:00.

Siete Benvenuti !!

Vi preghiamo di controllare sempre le date del nostro programma sul portale della scuola www.vhs-Wiesbaden.de per eventuali cambi di programma.

(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

S71241 13,33 UStd. Eintritt frei
5 Abende, ab 05.02.2019
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Paola Massini

www.vhs-wiesbaden.de



► Italienisch Kompakt B2.3

Conversazione e grammatica (4-8 TN)

S71350 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 18.02.2019
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt B2.4

Conversazione e grammatica (4-8 TN)

S71351 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt C2

Parliamo, ascoltiamo, leggiamo e conversiamo in italiano (5-10 TN)

S71356 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 22.02.2019
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

S71357 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 03.05.2019
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

► WOCHENEND- INTENSIVKURSE

Unsere Intensiv-Kurse am Wochenende richten sich an Interessenten, die erste Grundkenntnisse in Italienisch auf dem Niveau A1 möglichst schnell erlernen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesen Wochenenden im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo lernen Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks *Con piacere A1* (Klett). Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

je 21 UStd. (5-10 TN) Kursgebühr:
128,- €

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr

► Italienisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, wichtige Auskünfte über sich geben und bei anderen Personen erfragen, im Restaurant bestellen, Rechnungen bezahlen, sich im Straßenverkehr orientieren, touristische Informationen einholen, über Vorlieben sprechen, Freizeitaktivitäten benennen, im Supermarkt einkaufen, ein kurzes Arztgespräch führen, ein kurzes Gespräch in der Apotheke führen und über Berufe sprechen.

S71300 21 UStd. 128,- €
ab 11.01.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmung und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen.

S71302 22,33 UStd. 128,- €
ab 01.03.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Intensiv A1.3 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmung und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen.

S71303 21 UStd. 128,- €
ab 26.04.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Erminia Convertini

► ITALIENISCH SPEZIAL

► Cenacolo italiano

Il Cenacolo per incontrarci e parlare di attualità, discutere su temi interessanti ed allo stesso tempo degustare tipici piatti della cucina italiana. In un caldo ambiente ospitale ed accogliente. Il luogo dei nostri incontri sarà al ristorante Don Pachino Hollerbornstraße 11 65197 Wiesbaden. Vi invitiamo a partecipare !!!
Noi ci incontreremo sempre il primo martedì del mese alle ore 20:00.
Siete Benvenuti !!

Vi preghiamo di controllare sempre le date del nostro programma sul portale della scuola www.vhs-Wiesbaden.de per eventuali cambi di programma.
(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

S71241 13,33 UStd. Eintritt frei
5 Abende, ab 05.02.2019
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Paola Massini

► Letteratura italiana B1

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem Niveau B1
1. Il Premio Strega.

Che cos'è il premio Strega?

Introduzione al premio letterario più prestigioso d'Italia e alla sua storia

2. Giuseppe Tomasi di Lampedusa

Nel 1959 Tomasi di Lampedusa vince il premio Strega con „Il gattopardo“. Cos'ha di eccezionale questo romanzo? Verranno letti estratti dal testo e verrà commentato il contesto socio-culturale rappresentato in questo celebre romanzo, diventato anche film.

3. Natalia Ginzburg

Nel 1963 Ginzburg vince il premio Strega con „Lessico familiare“. Verranno letti brani tratti dal romanzo e verrà commentato il contesto socio-culturale di quegli anni in Italia.

S71306
ab 10.05.2019
Fr, 19:00 – 20:30 Uhr
Angela Fato





Sprachen

Italienisch / Japanisch

► BILDUNGSURLAUBE A1-B1

Bildungsurlaub Italienisch

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein! In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in Ihrem Arbeitsalltag mit der italienischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern. (max. 12 TN)

jeweils 40 UStd. =

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Kursgebühr: 200,– €

► Bildungsurlaub Italienisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Als intensive Einstieg in italienische Sprache durch Kommunikationsorientierten Unterricht.

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti!“ – 2

S71403BU 200,– €

5 Tage, ab 11.02.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Rocco Morrone

S71404BU 200,– €

5 Tage, ab 03.06.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Serena Gatti

► Bildungsurlaub Italienisch A2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben

Con piacere nuovo A2 (Klett) L. „Si riparte!“ – 2

S71405BU

ab 01.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Rocco Morrone

► Bildungsurlaub Italienisch B1 Konversation

In diesem Kurs werden anhand verschiedener aktueller und landesspezifischer Themen kommunikative Fähigkeiten vertieft und geübt. Außerdem wiederholen Sie wichtige grammatikalische Themen.

S71406BU

5 Tage, ab 11.03.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Rocco Morrone

200,– €

► SOMMERKURSE

► Italienisch im Sommer A1 Wiederholung

Für Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen. Kommunikative Fähigkeiten ausbauen und Wiederholung der Grammatik

Per tutti quelli che vogliono studiare anche durante la pausa estiva.

Für diejenigen, denen die Sommerpause ohne Italienisch zu lange wird.

T71026

5 Vormittage, ab 17.07.2019

Mi, 11:05 – 12:35 Uhr

Mechthild Mandelka

50,– €

► Italienisch im Sommer A2/B1

Lektüre und Wiederholung der Grammatik

Per tutti quelli che vogliono studiare anche durante la pausa estiva.

Für diejenigen, denen die Sommerpause ohne Italienisch zu lange wird.

T71027

5 Vormittage, ab 17.07.2019

Mi, 09:30 – 11:00 Uhr

Mechthild Mandelka

50,– €

► JAPANISCH

Während Japanisch von 99 % der Bevölkerung

Japans als Muttersprache

gesprochen wird,

gibt es nur relativ wenige

Menschen außerhalb

Japans die Japanisch

sprechen, dazu gehören die Nachfahren

japanischer Emigranten in Brasilien und den

USA und vielleicht bald auch Sie!



Chopstuey CC-BY 2.0

► Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie können sich am Ende dieses Kurses auf Japanisch vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder einen Termin vereinbaren. Die japanische Schrift (Hiragana) wird auch eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 1 (4-8 TN)

S73085

12 Tage, ab 14.02.2019

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Miwa Kanosue Schuler

24 UStd.

148,– €

► Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können am Ende dieses Kurses Ihr Alltagsleben beschreiben. Ihre Kenntnisse der japanischen Schrift (Hiragana) werden hier vertieft. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 4 (4-8TN)

S73086

12 Tage, ab 11.02.2019

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Miwa Kanosue Schuler

24 UStd.

148,– €

► Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können am Ende dieses Kurses Ihren Wohnort beschreiben. Japanischer Schrift (Katakana) wird auch eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 5

S73087

12 Tage, ab 11.02.2019

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Miwa Kanosue Schuler

24 UStd.

148,– €

► Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können am Ende dieses Kurses jemanden um etwas bitten und Ihren Reiseplan beschreiben. Japanischer Schrift (Katakana) wird hier vertieft. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 6 (4-8 TN)

S73088

12 Tage, ab 09.02.2019

Sa, 09:00 – 10:30 Uhr

Miwa Kanosue Schuler

24 UStd.

148,– €

► Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Japanisch Schritt für Schritt Bd. 2 (Clauß) (4-8 TN)

S73089

12 Abende, ab 05.02.2019

Di, 19:30 – 21:00 Uhr

Eva von Schlabrendorff

24 UStd.

148,– €

► Japanisch A2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. MINNA NO NIHONGO! Band 2 zweite Auflage mit CD (4-8 TN)

S73091

12 Abende, ab 06.02.2019

Mi, 19:30 – 21:00 Uhr

Eva von Schlabrendorff

24 UStd.

148,– €



► Japanisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
MINNA NO NIHONGO Bd.1, 2. Auflage
(zur Wiederholung) ab L.12

S73092 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch B1/B2

Für Fortgeschrittene mit großem Kanji-Interesse.
Grundkenntnisse Japanisch 2 (Buske) ab Lektion
23 und viele zusätzliche Texte. (4-8 TN)

S73093 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► KOREANISCH

Koreanisch ist durch
die Popularität
der koreani-
schen Kultur-
exporte in
den letzten
Jahrzehnten
als Fremdspra-
che immer be-
liebt geworden.

So nehmen immer mehr
Nicht-Muttersprachler am Sprachtest TOPIK
teil. 78 Millionen Menschen in Nord- und
Südkorea sprechen Koreanisch als Mutter-
sprache, wobei die Unterschiede zwischen den
koreanischen Dialekten eher gering sind



► Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Im Kurs
lernen Sie die Grundlagen des koreanischen
Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreib-
weise. Einfach Koreanisch! 1, L. 1-6 (4-8 TN)

S73094 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Einfach Koreanisch! 1, ab L. 7 (4-8 TN)

S73095 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.4

In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie
praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich
schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 2 Lektion 5-8 (4-8 TN)

S73097 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.2 Kleingruppe

Hier lernen Sie spielend und mit authentischen
Materialien mit anderen auf Koreanisch zu
kommunizieren. Sogang Korean 2A Lektion 3-5
(3-6 TN)

S73098 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.3 Kleingruppe

Sie bauen Ihre Kenntnisse weiter aus. Sogang
Korean 2A Lektion 6-8 (3-6 TN)

S73099 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.4 Kleingruppe

Der Kurs dient der Wiederholung und Vertiefung
des bisher Gelernten, dabei steht das Sprechen
im Vordergrund. Sie setzen die Arbeit mit dem
Lehrwerk New Sogang Korean 2A fort. (3-6 TN)

S73100 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch B1 Kleingruppe

Sie bauen Ihre Kenntnisse weiter aus. Sogang
Korean 3A (3-6 TN)

S73101 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► KROATISCH

Kroatiens, Bosniens
und Serbiens
Landschaft,
Städte und
Menschen
wurden u.a.
durch römi-
sche, venezia-
nische und
habsburgische



Zeiten geprägt. So ist
es nicht verwunderlich, bis heute auf Zeugnis-
se dieser Zeit in der Sprache zu stoßen. In
Zagreb eine Kremšnita zu bestellen gehört
dazu, wie die pomodori im südlichen
Dalmatien.

Teilnehmende, die Serbisch lernen
möchten, sollten beachten, dass un-
ser Lehrbuch in lateinischer Schrift
verfasst ist, die kyrillische Schrift
wird nicht gelernt.

► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (5-10 TN)

S73103 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 20:05 – 21:35 Uhr
Nives Vujasic

► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
(5-10 TN)

S73105 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nives Vujasic

► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (5-10 TN)

S73106 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nives Vujasic

Mehr Infos unter:
www.vhs-wiesbaden.de/programm/sprachen

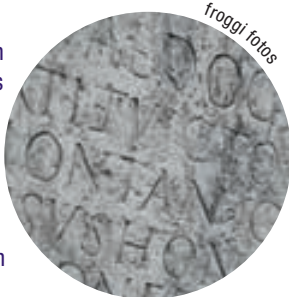


Sprachen

Latein / Niederländisch

► LATEIN

Lateinische Inschriften sollen kein Geheimnis mehr für Sie sein? Das Erlernen der lateinischen Sprache erweist sich auch heute noch als sehr nützlich. Es erleichtert nicht nur das Verständnis von Fremdwörtern, sondern hilft auch beim Studium der romanischen Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch), die allesamt im Lateinischen wurzeln.



troggi fotos

Das Erlernen der lateinischen Sprache erweist sich auch heute noch als sehr nützlich. Es erleichtert nicht nur das Verständnis von Fremdwörtern, sondern hilft auch beim Studium der romanischen Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch), die allesamt im Lateinischen wurzeln. Lernen Sie in diesem Anfängerkurs die lateinische Grammatik und den Wortschatz in ansprechender Weise neu kennen, oder frischen Sie Ihre vor langer Zeit erworbenen Lateinkenntnisse einfach wieder auf! Am Ende des Kurses können Sie einfache Wörter und Wortbildungen des Lateinischen erkennen und übersetzen, sowie einen ersten Überblick über die römische Kultur gewinnen.

je 24 UStd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

► Latein 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 1 (3-6 TN)

S73107 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 18.02.2019
Mo, 20:10 – 21:40 Uhr
Katharina Ried



► Latein 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) (3-6 TN)

S73110 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 18.02.2019
Mo, 19:35 – 21:05 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 5 (3-6 TN)

S73111 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 18.02.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 5

Für Teilnehmende, die bereits Teil 4 besucht haben Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) (3-6 TN)

S73114 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 18.02.2019
Mo, 18:35 – 20:05 Uhr
Katharina Ried

► NIEDERLÄNDISCH

Op Nederlands!

Die Sprache ist Trend! Ob es an typischen Dingen, wie den Holzschuhen, Windmühlen oder Tulpen liegt, die wir mögen? Fakt ist, Niederländisch ist für unsere Ohren eine gut zugängliche Sprache. So ziemlich alles hört sich relativ bekannt an. Aber Vorsicht! Verwechslungsgefahr miteingeschlossen! Lernen Sie bei uns die Niederländische Sprache und entdecken Sie das schöne Land mit den Grachten und Deichen.



Roman Boed. Waddenzee Beach

► Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 1-5 (5-10 TN)

S73117 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 6-10 (5-10 TN)

S73118 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 02.04.2019
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 11-15 (5-10 TN)

S73120 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch A2.2

Taal vitaal (Hueber) L. 16-20 (5-10 TN)

S73121 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 05.04.2019
Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch B1.1

Nederlands in Actie (coutinho/Klett Verlag) L. 1-2 (5-10 TN)

S73122 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch B1.2

Niederländisch für Fortgeschrittene Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L.3-4 (5-10 TN)

S73122Z 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 08.04.2019
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch B1.3

Niederländisch für Fortgeschrittene Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L.5-6

S73123 118,- €
8 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch B1.3

Niederländisch für Fortgeschrittene Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L. 7-8

S73124 118,- €
8 Abende, ab 04.04.2019
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer



► Nederlandse conversatie en lectuur B2

Nederlands voor (ver)gevorderden
We gaan het hebben over Nederlandse schrijvers, geschiedenis, cultuur, een klein beetje politiek en over alles wat er zo in Nederland gebeurt. En natuurlijk nemen we nog wat grammatica door. (5-10 TN)

S73143 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 06.2.2019
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

S73144 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 03.04.2019
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

► Nederlands: Goed, beter, best!

Erweitern und vertiefen Sie Ihr Niederländisch beim Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Wir schauen uns auch bestimmte Phänomene in Rechtschreibung und Grammatik an. Das Unterrichtsmaterial wird zwischen Kursleitung und Teilnehmenden besprochen und festgelegt.

S73145 16 UStd. 148,- €
8 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud van den Eijnden

S73145Z 16 UStd. 148,- €
8 Abende, ab 08.04.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud van den Eijnden

► Nederlands voor liefhebbers

Nederlands voor liefhebbers is een conversatiekring voor mensen die Nederlands spreken, als moedertaal of als vreemde taal. Iedere 1ste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de maandag daarop) van 18:30 tot ca. 19:45 uur worden er teksten gelezen, boeken besproken, wetenswaardigheden verteld, spelletjes gedaan enz. Daarna algemene conversatie in de VHS-Bistro. Deelname op ieder tijdstip mogelijk, ook aan één van de onderdelen. Lokaal: meestal VHS A-118 (a.u.b. vóór deelname contact opnemen). Info: Gerry Cornet (0611-48126) en Johannes Hartung (0611-5858938). Deelname is kosteloos!
Termine: 04.02., 11.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07.2019

S73146 10 UStd. Eintritt frei
6 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Gerry Cornet

► NORWEGISCH

Norwegisch ist mit rund fünf Millionen Sprechern die offizielle Sprache Norwegens und hat verschiedene Varietäten. Die Kurse orientieren sich am Bokmål,

einer der beiden offiziellen Schriftsprachen, die von ca. 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung verwendet wird.



► Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 3-4 (5-10 TN)

S73150 24 UStd. 118,- €
ab 16.01.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch Kompakt A2.2

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 10-11 (5-10 TN)

S73152 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei

► PERSISCH

► Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch der persischen Sprache 1 (Buske) ab L. 1

S73154 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Mehrana Moradi

► POLNISCH

Polen ist ein vielfältiges Land, das für seine gastfreundlichen Bewohner/innen bekannt ist. Keine Dorfgemeinde, bei der Sie nicht doch auf das typische Gericht

bigos eingeladen werden. Besonders ist, dass das Polnische unter den slawischen Sprachen als einzige noch über Nasalvokale verfügt und



bekannt ist für seine Zischlaute. Haben Sie erstmal Polnisch gelernt, verfügen Sie ebenfalls über ein Grundverständnis aller weiteren slawischen Sprachen.

► Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L. 1-3 (4-8 TN)

S73159 24 UStd. 148,- €
ab 07.02.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
N.N.

► Polnisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Razem neu (Klett) L. 1-3 (4-8 TN)

S73161 21 UStd. 148,- €
ab 10.05.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Karolina Garcia Jonkisz

► Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L. 4-6 (4-8 TN)

S73160 24 UStd. 148,- €
ab 13.02.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Olivia Beneke

► Polnisch A1.3

Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L. 7-9 (4-8 TN)

S73162 24 UStd. 148,- €
ab 13.02.2019
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Olivia Beneke

► Polnisch A1.5

Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) ab L. 12 (4-8 TN)

S73164 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Krystyna Tarlowska-Bühl

► Polnisch A1.7

Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) ab L. 18 (4-8 TN)

S73166 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 14.02.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Krystyna Tarlowska-Bühl

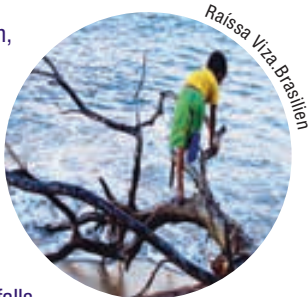


Sprachen

Portugiesisch / Rumänisch / Russisch

► PORTUGIESISCH

Auf den Azoren, auf Madeira, in Angola, Mosambik, Guinea-Bissau, in den Kap Verden und China/Macao wird ebenfalls Portugiesisch



gesprochen. Die Länder stehen aufgrund der gemeinsamen Sprache weiterhin in enger Verbindung. Sie wird als die Lusophonie bezeichnet. Alle Varianten unterscheiden sich etwas in der Aussprache, bedienen sich aber größtenteils eines gemeinsamen Wortschatzes und einer gemeinsamen Grammatik.

Diese Kurse richten sich an erwachsene Lernende, die Portugiesisch verstehen, sprechen, lesen und schreiben möchten. Sie vermitteln lebendige Alltagssprache, gewähren Einblick in die kulturell vielfältige Welt Brasiliens, gehen aber auch auf die Besonderheiten des europäischen Portugiesisch ein. Durch viele lebhaftes Lernspiele und Texte auf Portugiesisch werden Sie auch mit der Grammatik vertraut gemacht, Schwerpunkt ist aber die mündliche Kommunikation. Außerhalb des Kurses gibt es das Angebot, zusammen brasilianisches Essen zu kochen und kulturelle Veranstaltungen über Brasilien oder Portugal zu besuchen.

► Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

S73170 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Daniela Cunha Neves

► Europäisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) L. 4-6 (5-10 TN)

S73171 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Daniela Cunha Neves

► Brasilianisches Portugiesisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Oi, Brasil! (Hueber) L. 7-9 (5-10 TN)

S73172 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 14.02.2019
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Maria Theodora Dorn

► Brasilianisches Portugiesisch A2.2

Material wird im Unterricht bekannt gegeben
(5-10 TN)

S73174 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Maria Theodora Dorn

► RUMÄNISCH

► Rumänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger. PULS A1-A2 (Polirom), ab Kapitel U1, Lektion 1 (3-6 TN)

S73175 24 UStd. 180,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger. PULS A1-A2 (Polirom), ab Kapitel U1, Lektion 1 (3-6 TN)

S73176 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A1.3 Teil II

PULS A1-A2 (Polirom), ab Kapitel U6, Lektion I (3-6 TN)

S73203 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 18.01.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Verona Costache

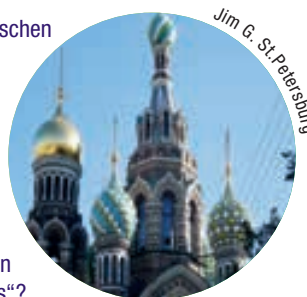
► Rumänisch A1.3 Teil III

PULS A1-A2 (Polirom), ab Kapitel U7, Lektion II (3-6 TN)

S73204 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 10.05.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Verona Costache

► RUSSISCH

164 Mio. Menschen auf unserem Planeten sprechen Russisch – warum nicht auch Sie? Wer kennt nicht die süßen „Matroschkas“? Wer hat nicht schon mal



„Blini“ gegessen oder einen „Wodka“ getrunken? Doch reicht Ihnen dieser Wortschatz aus? Mit uns lernen Sie alles, was Sie brauchen, um in Russland zurecht zu kommen – vom kyrillischen Alphabet, über die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, bis hin zu Kultur, Land und Leuten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Russlandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Russland und Sprachinteressierte. Wir freuen uns auf Sie!

► Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) ab L. 1 (5-10 TN)

S73180 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

► Russisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Jasno! A1-A2 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

S73181 21 UStd. 148,- €
3 Wochenende, ab 17.05.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Karolina Garcia Jonkisz

► Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) L. 3-5 (5-10 TN)

S73182 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.3

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) ab L. 7-9

S73183 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:35 – 21:05 Uhr
Olga Klassen



► Russisch A2.2

Otlitschno! aktuell A2 (Hueber) ab L. 4-6 (5-10 TN)

S73185 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Olga Klassen

► Russisch A2.4

Otlitschno! A2 (Hueber) L. 9-12 (5-10 TN)

S73186 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 19:35 – 21:05 Uhr
Stella Seifert

► SCHWEDISCH

Hej! Vad heter du?

Die Sprache unserer nördlichen Nachbarn ist für uns gut zugänglich, gehört sie doch auch zur germanischen Sprachfamilie. In Stockholm, Göteborg und Malmö pulsiert das junge Leben. Schweden ist Vorreiter in Literatur, Musik, Kunst und Mode. Skandinavisches Design wird oftmals unter dem Begriff der schwedischen Eleganz zusammengefasst. Schwedens Vielfalt äußert sich auch in seiner Landschaft: Meer, Seen, Fjorde, Berge – zwischen Ostsee und Lappland – überall findet sich außergewöhnliche schöne Natur. Der Kurs richtet sich nicht nur an Schwedenreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Schweden und Sprachinteressierte.



► Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1-5

S73210
ab 06.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

► Schwedisch mal anders!

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen
In diesem Schwedischkurs können die Teilnehmende ihre individuellen Wünsche für mögliche Alltagssituationen in Schweden mit einbringen. Diese werden von der Kursleitung aufbereitet und mit dem gesamten Kurs erarbeitet. Neben der Nutzung des Lehrwerks Tala svenska A1plus (Gora) unterstützt die Kursleitung die Realisierung der gewünschten Sprachfertigkeiten mit

u.a. Online-Material aus Schweden. In diesem Kurs wird Schwedisch lachend miteinander und voneinander gelernt! (6-12 TN)

S73211 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

► Schwedisch A2.1

Tala svenska A2+ (Groa) L.1-4 (5-10 TN)

S73213 24 UStd. 118,- €
ab 06.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Michael Wunsch

► Schwedisch A2.3

Tala svenska A2 (Groa) ab L. 7-8 (6-12 TN)

S73212 28 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:45 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Schwedisch A2.6

Tala svenska A2 (Groa) Wiederholung und Vertiefung (5-10 TN)

S73215 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 20:10 – 21:40 Uhr
Michael Wunsch

► Schwedisch B1.4

Tala svenska B1-B2 (Groa) L. 7-8 (5-10 TN)

S73222 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Michael Wunsch

► Schwedisch B2/ C1 (Wochenendkurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß! VÄLKOMNA! Text i Fokus 2 (Folkuniversitetets Förlag) (6-12 TN)

S73223 40 UStd. 160,- €
4 Wochenenden, ab 23.02.2019
Sa + So, 10:00 – 14:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Svenska för DIG!

Svenska för DIG är en individanpassad kurs där du lär dig just det DU behöver och får förstärkning i det du redan kan. (5-10 TN)

S732250 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Annika Hacklin

Bildungsurlaub Schwedisch

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein! In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in Ihrem Arbeitsalltag mit der schwedischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern. (max. 12 TN)

jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 200,- €

► Bildungsurlaub Schwedisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Lehrwerk; Tala Svenska A1 (Groa Verlag) ab L.1

S73209BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 15.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Bildungsurlaub Schwedisch A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die die Stufe 1 abgeschlossen haben. Lehrwerk; Tala Svenska A1 (Groa Verlag)

S73210BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 11.02.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Annelie Gunnarsson



Alle Kurse auch im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de



Spanisch – Español – Spanish

Wir bieten Ihnen Spanischkurse auf allen **Niveaus A1-C1**, für Anfänger, Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Lerner/innen an. In kleinen Gruppen lernen Sie in dem Kursformat, das Ihnen zusagt. Sie können aus unserem Kursangebot am Vormittag, Abend und am Wochenende wählen. Zusätzlich bieten wir Ihnen **Intensivwochen** an, die Sie als Bildungsurlaub buchen können. Gerne machen wir Ihnen auch ein **individuelles Angebot** für **Einzelunterricht** oder Unterricht für **Privatgruppen**.

Checkliste zur Kursauswahl

Machen Sie unseren Einstufungstest unter sprachtest.vhs-wiesbaden.de

Rufen Sie uns an, wir empfehlen Ihnen gerne einen passenden Kurs.

Gerne können Sie auch einen Beratungstermin mit uns vereinbaren.

Mehr Tipps zur Kursauswahl finden Sie auf Seite 131.



Anne Juliane Appel

Programmbereichsleiterin

Mo-Do 10:00 – 12:00 Uhr,
15:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148
ajappel@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Formate?

Standardkurse stetig und entspannt

- Niveaus A1 – B1
- moderates Lerntempo
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Kompaktkurse schnell und intensiv

- Niveaus A1 – C1
- 5 – 10 Teilnehmende
- 155 Minuten, 1x pro Woche
- 7 Termine
- **118,- Euro**

Konversationskurse

- Niveaus A2 – C1
- Kommunikationsskills ausbauen
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Intensivkurse am Wochenende

- Niveaus A1 – B1
- sehr intensiv, schnelle Progression
- 5 – 10 Teilnehmende
- ein ganzes Wochenende
Fr, 17.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 09.30 – 19.00 Uhr,
So, 09.30 – 13.45 Uhr
- Englischkenntnisse vorausgesetzt
- Tablet/ Smartphone-Nutzung

- 1 Kurs entspricht einem Unterniveau
Danach können Sie entweder weitere Kurse in diesem Format besuchen, oder in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen.
- **128,- Euro**

Wiedereinsteigerkurse

- Niveaus A2 und B1
- Wiederholung wichtiger Fähigkeiten
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1 – B1
- 8 – 12 Teilnehmende
5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **268,- Euro**

Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Super-learning genannt) gestaltet. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele und Kreativität eine große Rolle spielen. Aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier:
www.rv.hessenrecht.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse Muttersprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
	1. A1.1 2. A1.2 3. A1.3 4. A1.4	1. A2.1 2. A2.2 3. A2.3 4. A2.4	1. B1.1 2. B1.2 3. B1.3 4. B1.4	Für die Niveaustufen B2-C2 bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse, Konversationskurse und spezifische Grammatikkurse an. Lassen Sie sich von uns einstufen!		

Sie haben ein Niveau nach 4 Kursen abgeschlossen. In **Standardkursen** benötigen Sie 4 Semester. In **Kompaktkursen** benötigen Sie 2 Semester.



► SPANISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

Leitung: Anne Juliane Appel
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 nuevo(Klett) L. 1-3
Schon mal ein Paar spanische Wörter gekonnt
und endlich mal Zeit und Lust auf etwas mehr?
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir fangen
von Anfang an und despacito(schön langsam).
Also nur Mut! (4-8 TN)

S72000 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 29.01.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S72001 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.03.2019
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch A1.2 am Nachmittag

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S72002 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 28.01.2019
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A1.3

Con gusto A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

S72003 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 21.02.2019
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Estel Ferré Sánchez

► Spanisch Kompakt A1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen,
die bereits Spanisch auf dem Niveau A1 gelernt
haben und eine kleine Auffrischung benötigen.
Rápido neu (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72003Z 24 UStd. 68,- €
7 Vormittage, ab 17.01.2019
Do, 09:00 – 11:35 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Kompakt A1 Auffrischung Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen,
die bereits Spanisch auf dem Niveau A1 gelernt
haben und eine kleine Auffrischung benötigen.
Rápido neu (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72003ZZ 24 UStd. 68,- €
7 Vormittage, ab 07.03.2019
Do, 09:00 – 11:35 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

S72004 16 UStd. 68,- €
8 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch A1 Wiederholung

Wiederholung und Vertiefung des Gelernten auf
dem Niveau A1 (6-12 TN)

S72004Z 16 UStd. 68,- €
8 Vormittage, ab 26.03.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch A2.3

Con gusto A2 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

S72010 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch A2 repaso

Con gusto A2 (Klett) L. 11+12 + Wiederholung
der Inhalte A2 (6-12 TN)

S72012 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 31.01.2019
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B1.4

Con gusto B1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

S72040 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 29.01.2019
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B1 Wiederholung

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abge-
schlossen haben und sich eine Wiederholung
und Vertiefung des Gelernten wünschen.

S72103 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 11.03.2019
Mo, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch B2

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 gerade
abgeschlossen haben. (5-10 TN)

S72042 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 11.03.2019
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch B2.2

Ahora ya puedes comunicarte sin grandes
dificultades en español, pero quieres (¡y pue-
des!) mejorarlo ampliando el vocabulario, las
estructuras gramaticales y ejercitando la fluidez
en la conversación. Un libro interesante (Nuevo
Prisma), un buen ambiente en la clase y diferen-
tes actividades van a ayudarte seguro a todo ello.
¡Ven a probarlo!
Nuevo Prisma B2 (Edinumen) ab L. 3 (6-12 TN)

S72050 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 31.01.2019
Do, 09:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B2/C1

Für Teilnehmende, die das Niveau B2 erreicht
haben. Los conocimientos fundamentales del
idioma que ya has adquirido, puedes consolidar-
los en este curso, mejorarlos, desarrollarlos y,
sobre todo, practicarlos! (6-12 TN)

S72104 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.03.2019
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Mesa Redonda B2

Si quieres pasar un buen rato en agradable
compañía y además mejorar tu español, te espe-
ramos. Disfrutarás de amenas conversaciones y
lecturas seleccionadas. (6-12 TN)

S72105 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 09:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

► Español avanzado C1

Für Teilnehmende des Niveaus C1 (6-12 TN)

S72106 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.03.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe



Sprachen Spanisch

► ABENDKURSE A1-C1

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 1-3 (8-15 TN)

S72145 30 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Diana Leisen

S72146 30 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 20.02.2019
Mi, 19:35 – 21:05 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.2 am Nachmittag

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S72002 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 28.01.2019
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (8-15 TN)

S72147 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 20.2.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► !Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (8-15 TN)

S72148 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 19:35 – 21:05 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.3

Con gusto A1 (Klett) L. 7-9 (8-15 TN)

S72150 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 19.2.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10-12 (8-15 TN)

S72151 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

S72153 24 UStd. 98,- €
ab 13.02.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch A2.2

Con gusto A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S72155 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 19:40 – 21:10 Uhr
N.N.

S72157 24 UStd. 98,- €
ab 06.02.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch A2.4

Con gusto A2 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

S72160 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:10 – 19:40 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch B1.1

Con gusto B1 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72163 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch B1.2

Con gusto B1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

S72164 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.02.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
N.N.

► Spanisch B1.4

Con gusto B1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

S72206 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
N.N.

S72418 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 19.02.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Rosy Manteuffel

► Spanisch B2.1

(6-12 TN)

S72205 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2019
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

► Tertulia para español

La tertulia es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante „Sombrero Latino“, Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (0611-3083822). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, así disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos! Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de. (Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

S72241 13,33 UStd. Eintritt frei
ab 02.01.2019
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr
Chuly Sängler

► Literatura española C1

El curso está orientado a los amantes de la literatura que tienen interés en adquirir conocimientos básicos sobre las épocas y obras más representativas de la literatura española, así como algunas herramientas básicas para su análisis. A través de la lectura de fragmentos de obras ejemplares analizaremos el marco histórico, cultural y filosófico en los cuales fueron concebidos y discutiremos sobre la dialéctica sociedad-literatura. Acompañenos y descubra el maravilloso mundo de las letras españolas. Para lograr una mejor comprensión del contenido del curso, se requiere un nivel C1 del Marco Común Europeo de Referencia. (6-12 TN)

S72249 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 28.02.2019
Do, 16:45 – 18:15 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Aufbaukurs C2

Un nuevo nivel y un nuevo libro para continuar perfeccionando tu español. Y múltiples actividades complementarias para ayudarte a ello. Porque vale la pena seguir aprendiendo y no olvidar lo que ya se ha aprendido, claro. (6-12 TN)

S72250 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 28.01.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido



KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B2

► Spanisch Kompakt A1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Spanisch auf dem Niveau A1 gelernt haben und eine kleine Auffrischung benötigen. *Rápido neu* (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72003Z 24 UStd. 68,- €
7 Vormittage, ab 17.01.2019
Do, 09:00 – 11:35 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Kompakt A1 Auffrischung Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Spanisch auf dem Niveau A1 gelernt haben und eine kleine Auffrischung benötigen. *Rápido neu* (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72003ZZ 24 UStd. 68,- €
7 Vormittage, ab 07.03.2019
Do, 09:00 – 11:35 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Kompakt A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

S72264 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 06.03.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt A2.1

Con gusto A2 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

S72265 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt A2.3

Con gusto A2 (Klett) L. 7-9 (5-10 TN)

S72409 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt A2.4

Con gusto A2 (Klett) L. 10-12 (5-10 TN)

S72409Z 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 20.03.2019
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt B1.3

Con gusto B1 (Klett) L. 7-9 (5-10 TN)

S72415 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt B1.4

Con gusto B1 (Klett) L. 10-12

S72416 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 04.04.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Konversation Kompakt B1

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben (5-10 TN)

S72420 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 31.01.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Konversation Kompakt B1 Teil 2

S72421 118,- €
ab 21.03.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

WOCHENEND- INTENSIVKURSE

► Spanisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (einige Online-Angebote sind auf Engl/Span. Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.)

Nach dem Kurs können Sie:

- andere begrüßen und sich vorstellen
- Kontaktdaten nennen
- eine Person beschreiben
- Gefallen und Missfallen äußern u. a.
- sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen
- Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen)
- einfache Wegbeschreibungen geben.

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 1-3

S72301 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 25.01.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

S72302 21 UStd. 128,- €
ab 15.03.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Intensiv Wochenendkurse

Unsere Intensiv-Kurse am Wochenende richten sich an Interessenten, die erste Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A1 möglichst schnell erlernen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesen Wochenenden im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo lernen Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks *Con gusto A1* (Klett). Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

je 21 UStd. (5-10 TN)

Kursgebühr: 128,- €

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr,
So, 09:30 – 13:45 Uhr

► Spanisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (einige Online-Angebote sind auf Engl/Span. Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.) Nach dem Kurs können Sie:

- einkaufen
- im Restaurant/Café Bestellungen aufgeben
- Zeit- und Ortsangaben machen
- Wegbeschreibungen verstehen und machen
- Vorlieben äußern
- ein Zimmer reservieren
- einen Aufenthalt beschreiben
- sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen
- Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen)

Con gusto A1 (Klett) L.4-6

S72310
ab 05.04.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

S72311
ab 07.06.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat



Sprachen Spanisch

► Spanisch Intensiv A1.3 (Wochenendkurs)

(einige Online-Angebote sind auf Engl/Span.
Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.)
Sie lernen, sich in einer Stadt zu Recht zu finden,
Ihre Reise nach Spanien/Lateinamerika auf spanisch zu organisieren (Hotel-/Flugbuchungen),
sich über Kleidung und Mode zu unterhalten, das
Wetter und Ihren Tagesablauf zu beschreiben.

S72309

ab 24.05.2019

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr

Graciela Romiti-Biernat

► SPANISCH SPEZIAL

► Tertulia para español

La tertulia es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante „Sombrero Latino“, Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (0611-3083822). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, así disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos!

Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de.

(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

S72241

13,33 UStd. Eintritt frei

ab 02.01.2019

Mi, 20:00 – 22:00 Uhr

Chuly Sängler

► Literatura española C1

El curso está orientado a los amantes de la literatura que tienen interés en adquirir conocimientos básicos sobre las épocas y obras más representativas de la literatura española, así como algunas herramientas básicas para su análisis. A través de la lectura de fragmentos de obras ejemplares analizaremos el marco histórico, cultural y filosófico en los cuales fueron concebidos y discutiremos sobre la dialéctica sociedad-literatura.

Acompáñenos y descubra el maravilloso mundo de las letras españolas. Para lograr una mejor comprensión del contenido del curso, se requiere un nivel C1 del Marco Común Europeo de Referencia. (6-12 TN)

S72249

24 UStd.

98,- €

12 Abende, ab 28.2.2019

Do, 16:45 – 18:15 Uhr

Diana Leisen

► BILDUNGSURLAUBE A1-A2

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein!

Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und verbessern praxisbezogen und handlungsorientiert ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet, das heißt der Kurs bietet Ihnen weit mehr als Lehrervorträge, Einsetzübungen und anschließende Diskussionen. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele, Gruppenarbeit, eine motivierende und ansprechende Raumgestaltung und Kreativität eine große Rolle spielen. Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lernertypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 268,- €

► SUPERLEARNING BILDUNGSURLAUBE

► Superlearning Spanisch A1.1

S72500BU

40 UStd.

268,- €

ab 15.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

T72500BU

40 UStd.

268,- €

ab 12.08.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

► Superlearning Spanisch A1.2

Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Am Ende dieses Kurses können Sie über die Familie sprechen, eine Stadt/ Haus/ Wohnung beschreiben, sich in der Stadt orientieren (Einrichtungen, Tourismus), einkaufen, Gefallen und Missfallen äußern und über Vorlieben sprechen.

S72506BU

ab 25.02.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

► REGULÄRE BILDUNGS- URLAUBE

► Bildungsurlaub Spanisch A2 Wiederholung

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) mindestens zwei Jahre Spanisch gelernt haben und ihre Spanischkenntnisse für den Beruf oder die Kommunikation mit spanischsprachigen Menschen wieder auffrischen möchten. Hier können Sie Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau A2 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren. Sie wiederholen Alltagssituationen (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und wappnen sich für berufliche Zwecke.

S72507BU

40 UStd.

200,- €

ab 01.04.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Juan Castro Gallardo

► Bildungsurlaub Spanisch B1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B1 (auch vor längerer Zeit) abgeschlossen haben. Ihre Kenntnisse werden ganzheitlich wieder aufgefrischt. Die Kommunikation steht im Mittelpunkt, es werden aber auch alle Zeiten und weitere grammatische Besonderheiten der spanischen Sprache wiederholt.

R72508BU

ab 28.01.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Juan Castro Gallardo

► Bildungsurlaub Spanisch B1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B1 (auch vor längerer Zeit) abgeschlossen haben. Ihre Kenntnisse werden ganzheitlich



wieder aufgefrischt. Die Kommunikation steht im Mittelpunkt, es werden aber auch alle Zeiten und weitere grammatische Besonderheiten der spanischen Sprache wiederholt.

S72509BU 40 UStd. 200,- €
ab 29.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Juan Castro Gallardo

SOMMERKURSE

► Spanisch A1.1 Sommerkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

T72260B 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 12.08.2019
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch A1.2 Sommerkurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

T72261 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► TSCHECHISCH

Prag, die tschechische Hauptstadt, ist eines der beliebtesten Ziele Europas! Hier wird getanzt, gut gegessen und viel gelacht. Bekannte Kurorte wie Karlsbad und Marienbad, sowie die unberührten Wild- und Naturschutzgebiete machen Tschechien zu einem Erlebnis. Die tschechische Sprache gehört zu den slawischen Sprachen. Wenn Sie die tschechische Sprache lernen, werden Sie sich Zugang für weitere slawische Sprachen schaffen.



Roman Boed, Prague

► Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) ab L. 1 (4-8 TN)

S73232 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

► Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) ab L. (4-8 TN)

S73233 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Helena Pokorny

► Tschechische Lektüre und Konversation B1

(4-8 TN)

S73234 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Anezka Blahova

► TÜRKISCH

In der Türkei, die mehr als doppelt so groß ist wie Deutschland, verbinden sich Orient und Okzident. Sie ist kulturelle und geographische Brücke zwischen Europa und Asien. Die Metropole Istanbul ist wirtschaftliches und kulturelles Zentrum und liegt auf zwei Kontinenten. Etwa 85 Millionen Menschen sprechen weltweit Türkisch!



Andreas Gerhold

► Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kolay gelsin! neu (Klett) L.1-2

S73235 118,- €
8 Abende, ab 05.02.2019
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
N.N.

► Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse
Kolay gelsin! neu (Klett) L. 3-4

S73236 118,- €
8 Abende, ab 02.04.2019
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
N.N.

► Türkisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kolay gelsin! neu (Klett) L.5-6

S73238 118,- €
8 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► Türkisch A1.4

Kolay gelsin! neu (Klett) L. 7-8

S73239 118,- €
8 Abende, ab 05.04.2019
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► UNGARISCH

Obwohl weit voneinander entfernt, gehören Ungarisch und Finnisch zur selben Sprachfamilie. Damit ist sie für uns erstmal ungewohnt, aber wunderbar melodisch!

Etwa 15 Millionen Menschen in und außerhalb von Ungarn sprechen diese aus der uralischen Sprachfamilie stammende Sprache, deren Wurzeln in Westsibirien vermutet werden.



Frank Schmidt, Budapest Parliament

► Ungarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sztituációk (Hueber) ab L. 1 (3-6 TN)

S73249 180,- €
12 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 19:35 – 21:05 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sztituációk (Hueber) ab L. 6 (3-6 TN)

S73251 180,- €
12 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.6

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Sztituációk (Hueber) (3-6 TN)

S73253 180,- €
12 Abende, ab 24.01.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

Gesundheit und Natur

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.





shutterstock © ESB Professional Theraband

Die Veranstaltungen finden in den vhs-Gebäuden im Europaviertel statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.

Natur	166
Ernährung und Kochen	168
Stilberatung und Kosmetik	171
Psychische Gesundheit	172
Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung	175
Entspannung und Körpererfahrung	179
Sport und Bewegung	188
Weiterbildung/Bildungsurlaub	200



Gesundheit und Natur

Natur

► Qualität

Das Kursangebot der vhs Wiesbaden entspricht den Kriterien des Qualitätsmanagements, das über die Fördergrundsätze der Kassen qualitativ hinausgeht. Auch die nach § 20 SGB V nicht anerkannten Kurse sind qualitativ gleich- und hochwertig und präventiv wirksam!

► Unser Plus

Wir sind vor Ort, haben qualifizierte, gut ausgebildete Kursleitungen, unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden und Sie legen sich nur für die von Ihnen gebuchten Veranstaltungen und deren Laufzeit fest.

► Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: (0611) 9889140 oder E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

► Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennenlernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

► Bonuspunkte

Für viele Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung können Sie bei Krankenkassen Bonuspunkte sammeln. Wenden Sie sich daher bitte vor Kursbeginn zur Klärung möglicher Bonuspunkte an Ihre Krankenkasse. Bei Zustimmung Ihrer Krankenkasse legen Sie Ihr Bonusheft bitte zum Kursende im Sekretariat zum Abzeichnen vor. Die Kursleitungen sind dafür nicht zuständig.

Tina Aliche
Fachbereichsleitung

E-Mail:
talicke@vhs-wiesbaden.de



Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin
Telefon: (0611) 98 89-1 40

E-Mail:
spetzoldt@vhs-wiesbaden.de



► NATUR

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) umfasst der Begriff der Gesundheit körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Das bedeutet, dass Gesundheit nicht nur ein Thema des individuellen Verhaltens ist, sondern auch durch die Verhältnisse, zum Beispiel durch Umwelteinflüsse gefördert oder beeinträchtigt werden kann. Wir bieten Veranstaltungen an, die das Leben in und mit der Natur thematisieren.

► Survival-Training

Bei dem Survival-Training für Erwachsene im Naturcamp Nahetal in Monzingen/Nahe können Sie die ganze Palette des Überlebens und des Lebens in, mit und von der Natur kennen lernen. Themenangebote sind u.a.:

- Knotenkunde, Seil und Sicherungstechnik
- Erlernen von Abseil- und Klettertechniken zur Überwindung von Hindernissen
- Feuer machen mit natürlichen und künstlichen Hilfsmitteln
- Nahrungsbeschaffung aus der Natur und Zubereitung (Beeren, Früchte, Pflanzen, Heilkräuter)
- Wassergewinnung und -aufbereitung
- Traditionelles intuitives Bogenschießen
- Lagerfeuer mit Essenszubereitung

Sprech- und Telefonzeiten:

Mo, Di, Do: 09:00 – 13:00
und 14:00 – 17:00

Mi: keine Sprechzeiten

Fr: 09:00 – 12:00

Im Preis inbegriffen sind: Mittagessen, Getränke, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihhausrüstung.

Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Outdoorbekleidung, Trinkbecher, Suppenteller und Besteck.

S80010 12 UStd. 99,- €
04.05.2019

Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

S80020 12 UStd. 99,- €
15.06.2019

Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

T80010 12 UStd. 99,- €
13.07.2019

Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome



► Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen. Kursort: Dotzheim

T80100 5,33 UStd. 19,– €
14.09.2019, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

T80110 5,33 UStd. 19,– €
12.10.2019, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

► Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung

Während unseres Wildkräuter-Spaziergangs vor den Toren Wiesbadens erschließen wir uns ein Stück Wildnis vor unserer Haustür. Im Vordergrund stehen der Spaß am Draußen-Sein, die Achtsamkeit im Umgang mit der Natur sowie das Kennenlernen und Wahrnehmen der Pflanzen mit allen Sinnen.

Unser Wildkräuterspaziergang beinhaltet:

- Erkennen und behutsames Sammeln der Pflanzen
- Tipps für das Aufbewahren und Anwenden in Küche und Gesundheit
- Rezeptvorschläge für zu Hause

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Dipl.-Ingenieurin für Gartenbau.

Treffpunkt: Wiesbaden-Kloppenheim, Bushaltestelle Stiegelstrasse, zu erreichen mit der Buslinie 24 in Richtung Wiesbaden-Heßloch.

S80130 3 UStd. 15,– €
Wiesbaden-Kloppenheim
06.04.2019, Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

► Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum

Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig.

In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Grundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck, 5,– € für Materialien und Freude an Herausforderungen!

S80150 14,67 UStd. 99,– €
1 Wochenende
Sa, 12.01.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.01.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Christof Sandt

► Für die pflanzliche Bestform

Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: Mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag) kennen. Der Kursleiter ist Gärtner und Landschaftsarchitekt. Im Kurs wird eine Begleitschrift angeboten; die Kosten hierfür in Höhe von 15,– € sind in der Kursgebühr enthalten. Die Theorie findet in der vhs, der praktische Teil in einem Teilnehmergehen statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

S80160 8,33 UStd. 56,– €
1 Wochenende
Fr, 22.03.2019, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 23.03.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Christof Sandt

► Verflucht noch mal, wer singt denn da?!

Einführung in die gefiederte Männerwelt einer Großstadt

Wenn selbst die ausdauerndsten Partygänger langsam ihr Bett aufsuchen, beginnt im Frühling auch in der Stadt ein ganz anderes Musikkonzert. Doch welche gefiederten wie unauffälligen Mitbewohner meiner Stadt singen dort im Einzelnen?

Im Rahmen einer frühmorgendlichen Exkursion wollen wir Sie in die Lage versetzen, die wichtigsten Vogelstimmen einer Stadt zu erkennen. Nebenbei gibt's allerlei Interessantes über die Vogelwelt und über Stadtköologie zu erfahren. Bitte mitbringen: warme Kleidung und – soweit vorhanden – Fernglas

S80210 4 UStd. 19,– €
26.05.2019, So, 04:30 – 70:30 Uhr
Christof Sandt

► Tierspuren und Sinneswahrnehmungen in der Natur

Hunderttausende von Jahren lebte der Mensch vom Sammeln wilder Pflanzen und Jagen von Tieren. Die Rhythmen der Natur und die Sprache und Zeichen der Tiere waren unseren Vorfahren wohl bekannt. Knüpfen Sie an dieses Ur-Erbe an und lernen Sie, die Zeichen des Waldes wieder neu zu lesen. Anhand von Sinnes- und Achtsamkeitsübungen lernen wir in der ruhigen, entspannenden Waldatmosphäre, den Blick auf

das Wesentliche zu richten und trainieren alle Sinne. Themen sind u.a.:

- Tierspuren (Trittsiegel, Gangarten, Verhalten und Vorkommen typischer Wildtiere)
- Vogelstimmen und -kommunikation
- Achtsamkeits-, Sinnesübungen, Waldmeditation, Eulenblick
- Wanderung durch die umliegenden Wälder (ca. 6 km)

Mittagessen und Getränke sind im Preis inbegriffen. Handys und Uhren etc. bleiben dabei aus. Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Outdoorbekleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, Notizblock

Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

S80220 12 UStd. 99,– €
18.05.2019, Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

► Glückliche Wohnungskatze

Damit Wohnungskatzen ein glückliches und artgerechtes Leben führen können, sollte der Halter bestimmte Dinge bei den Grundbedürfnissen, der Fütterung und der richtigen Pflege beachten. Zudem wird die Gestaltung einer katzensgerechten Wohnung besprochen und auf mögliche Gefahren im Haushalt hingewiesen.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

S80235 2,67 UStd. 13,– €
20.05.2019, Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► Spiele für Katzen

Zu einem glücklichen Katzenleben gehören ausreichend Spiele und Beschäftigung. Jagen, Fangen, Anschleichen etc. sind normale Verhaltensweisen von Katzen, die sie ausleben müssen. Leider wissen manche Katzenhalter/innen nicht immer, wie sie richtig und abwechslungsreich mit ihrer Samtpfote spielen können. An dem Abend besprechen wir, welche Fülle es an Spielmöglichkeiten gibt, wie Sie diese am besten einsetzen und auf was beim Spielen zu achten ist. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Spielsachen für Ihre Katze auch selbst herstellen können.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

S80240 2,67 UStd. 13,– €
26.03.2019, Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► Kurs E – Wetterkunde für jedermann

S86970 03.02. + 17.02.2019 30,– €
Nähere Informationen s. S. 199



Gesundheit und Natur

Natur / Ernährung und Kochen

► Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten bei Katzen

Nicht immer ist das Zusammenleben von Mensch und Katze so harmonisch, wie sich das Katzenhalter/innen wünschen. Auffällige Verhaltensweisen von Katzen sind oftmals schwer zu verstehen und können das Mensch-Katze-Verhältnis belasten. Dabei sind sie oft Ausdruck eines bestimmten Problems, das die Katze als solches wahrnimmt. Im Kurs wird v.a. auf die Themen Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten eingegangen. Umfassend geht es zudem darum, die Katze besser zu verstehen. Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

S80250 2,67 UStd. 13,- €
15.01.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► Methoden der Hundeerziehung

Wie macht mein Hund, was ich möchte?

Das wünscht sich jeder Hundebesitzer, aber nicht immer ist es leicht, dem Hund klar zu machen, was wir von ihm erwarten – obwohl wir ständig Ratschläge aus Internet, Fernsehen oder Büchern bekommen. Sie erfahren an diesem Abend, wie modernes und effektives Hundetraining aussieht. Wir sprechen anhand von Bild- und Videomaterial über vermeidbare Fehler und schneiden „alte Zöpfe“ der Hundeerziehung ab. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

S80260 3,33 UStd. 16,- €
29.03.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Cornel Spira

► Hundebegegnungen - ist mein Hund dominant?

Ist er aggressiv, ängstlich – oder einfach ein toller Kerl?

Halten Sie auch innerlich die Luft an, wenn ein unbekannter Hund auf Sie und Ihren vierbeinigen Begleiter zukommt? Fühlen Sie sich in dieser Situation manchmal hilflos und gestresst? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Hunde kommunizieren und in welchen komplexen sozialen Strukturen sie sich bewegen. Anhand von Bild-/Videomaterial erfahren Sie, wie Sie das unterschiedliche Hundeverhalten einschätzen und entsprechend reagieren können. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

S80270 3,33 UStd. 16,- €
10.05.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Cornel Spira

► ERNÄHRUNG UND KOCHEN

► Ernährungswissen

Essen und Trinken ist mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Mit unseren Kursen wollen wir eine Basis legen, die den gesellschaftlichen Entwicklungen in Hinblick auf Ernährung, Konsum und Gesundheit Rechnung trägt. In unseren Kochkursen erhalten Sie vielfältige praktische und theoretische Tipps, Anregungen und Wissenswerte zu Esskultur, Lebensmittelkunde, Hygiene, gesunde Zubereitung und Kochkunst, kulturellen und regionalen Besonderheiten und natürlich handfeste und raffinierte Rezepte aus aller Welt. Zum Wissen um Ernährung gehört für uns auch Kommunikation und Esskultur. Daher beinhalten unsere Angebote auch kulturelle und kulinarische Elemente, um einen Beitrag zur Entwicklung der „Kultur des Zusammenlebens“ zu leisten.

► Grundlagen der modernen gesunden Ernährung

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen moderner gesunder Ernährung und ist darauf ausgerichtet, Orientierung zwischen den „Ernährungsmythen und -moden“ zu schaffen, die heute durch die Presse geistern. Wir besprechen, was gesund überhaupt bedeutet, was sich in der täglichen Ernährung wiederfinden sollte und welche Zusammensetzung von Nährstoffen wichtig ist. Wie kann unser Körper die Nahrung am besten verwerten und worauf sollte man beim Einkauf achten? Welche Anpassungen erfordert z.B. Sport und was brauchen Kinder und Heranwachsende ganz besonders? Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt des Informationsabends. Bringen Sie bitte Schreibzeug mit.

S81010 4 UStd. 22,- €
09.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Petra Schauss

www.vhs-wiesbaden.de

► Vegan ist salonfähig

Das Thema Ernährung und Gesundheit ist ein Dauerbrenner in Zeitungen, TV- und Radiosendungen. Dahinter stehen allerdings oft weniger Fakten, sondern eher Pseudowissenschaften, Modedieten und die Interessen der Nahrungsmittelindustrie, obwohl es seit Jahrzehnten wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gibt. Die Ergebnisse dieser Forschung sind überraschend, aber eindeutig: Eine Ernährung frei von Fleisch, ohne Eier und gerade auch frei von Milchprodukten kann konventionellen Ernährungsformen in verschiedenen Aspekten überlegen sein. Aber: Wer viele Jahre lang ausschließlich vegan leben will, muss einiges beachten.

Der Dozent ist Heilpraktiker und lädt Sie zu einem spannenden Nachmittag ein.

S81020 2,67 UStd. 12,- €
16.03.2019
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

► Schlank Denken – Leichter Leben

Die Schlank-Denken-Methode integriert die Ergebnisse der Hirnforschung und Erkenntnisse der hypno-systemischen Psychologie. Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens: So lange „Abnehmen“ in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung in Verbindung gebracht wird, ist dies nicht dauerhaft motivierend. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt, denn nach Entbehrung kommt Belohnung. Das Seminar vermittelt erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden (z.B. Akzeptanz der eigenen Persönlichkeitsanteile und Bedürfnisse) und viele praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Die Dozentin ist DVNLP-Master und systemischer Coach.

S81040 12 UStd. 70,- €
1 Wochenende, 05. und 06.04.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

► Im Schweigen genießen

Sinnes-Genuss mit Stille und Poesie

S20145 03.05.2019 s. S. 30

► Intakter Darm, intakte Gesundheit

S84020 29.03.2019 14,- € s. S. 177



► Fasten nach Buchinger

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Jetzt ist die Zeit, um Dinge loszulassen, auch das, was den Körper zusätzlich belastet.

Am Informationsabend erfahren Sie, was Fasten bedeutet, wie die 7 Tage Fasten ablaufen und welche Lebensmittel, begleitenden Naturheilmittel und zusätzlichen Materialien Sie benötigen. Während der Fastenphase treffen wir uns an drei Tagen für einen Austausch und einen Entspannungsimpuls (Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübung, Phantasiereise). Bitte klären Sie Ihr Fasten-Vorhaben mit Ihrem Hausarzt ab. Es ist empfehlenswert, sich für die Fastentage frei zu nehmen oder das Arbeitspensum zu reduzieren. Die Kursleiterin ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) und Dipl. Sozialpädagogin (FH). Termine: Di 02.04. (Informationsabend), Mo 08.04., Mi 10.04., Fr. 12.04.2019 Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Tasse.

S81050 10,67 UStd. 50,- €
4 Abende, ab 02.04.2019
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Katja Hügel

Bitte für alle Kochkurse mitbringen!

Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfe Messer und Behälter für Reste. Weitere Utensilien sind beim jeweiligen Kurs angegeben.

► Kochen und Backen

Bitte beachten Sie: In der Teilnahmegebühr unserer Kochkurse sind die Kosten für Lebensmittel enthalten. Für Kochkurse ist keine Ermäßigung möglich. Nach dem Kochen und Essen wird die Küche gemeinsam wiederhergestellt. Die Küche der Mittelstufenschule Dichterviertel befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestr. 2.

► Basics in der Küche

Grundkochkurs

Lernen Sie im Handumdrehen die Basics der Kochkunst. Sie erfahren etwas über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks für den Alltag in der Küche an. Freuen Sie sich jetzt schon auf eine genussvolle Zeit in der Küche. Bitte mitbringen: s. Kasten Keine Ermäßigung möglich!

S81100 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 13.05.2019
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

► Feierabendküche

Kochen mit wenig Zeit

Nach langen Arbeitstagen wollen Sie trotz wenig Zeit sich selbst oder Ihre Familie mit gesunden und leckeren Gerichten verwöhnen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig. Bei der Zubereitung mehrgängiger Menüs aus vorwiegend frischen Zutaten erhalten Sie viele Anregungen, köstliche Gerichte ohne viel Aufwand zu kochen, die auch am nächsten Tag im Büro schmecken. Mal kochen wir vegetarisch, mal mit Fisch oder Fleisch. Freuen Sie sich auf genussvolle Abende. Gerne können auch Koch-Einsteiger teilnehmen. Die Kursgebühr beinhaltet alle Zutaten, Getränke und Rezeptunterlagen. Keine Ermäßigung möglich!

S81120 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Renate Klass

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

S87170BU ab 06.05.2019
T87170BU ab 25.11.2019 s. S. 201

► Brot und Brötchen backen

Duftendes und leckeres Brot oder Brötchen selbst backen, das ist ein wahrer Genuss! Werden Sie Ihr eigener Bäcker, denn nur so wissen Sie, welche Zusatzstoffe im Brot enthalten sind. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, um Brot selber backen zu können. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass Sie eine breite Vielfalt an unterschiedlichen Teigen, Brotsorten und Brötchen auch aus anderen Ländern kennenlernen. Ein Abstecher führt uns zum Backen ohne Gluten. Außerdem bereiten wir leckere Brotaufstriche zu. Bitte mitbringen: s. Kasten sowie Kastenbackform. Die Kursgebühr enthält alle Zutaten, Getränke und Rezepte. Keine Ermäßigung möglich!

S81130 8 UStd. 59,- €
2 Abende, ab 28.03.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Renate Klass

► Auf die Hand – fertig – lecker!

Erleben und genießen Sie die Vielfalt des Fingerfoods. Lassen Sie sich inspirieren von geschmacklichen Highlights wie Tomaten-Walnuss-Aufstrich mit Maisbrötchen, Chocolate Cookie Dough, gefüllte Mini-Empanadas und Ricotta-Tomaten-Tarte sind nur ein kleiner Ausblick auf das, was Sie zubereiten werden. Lernen Sie in diesem Kochkurs tolle Fingerfood Rezepte kennen. Seien Sie der perfekte Gastgeber, der trotzdem viel Zeit für seine Gäste hat. Bitte mitbringen: s. Kasten Keine Ermäßigung möglich!

S81200 4,67 UStd. 39,- €
13.03.2019
Mi, 18:30 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

► Streetfood rund um die Welt

Leckeres auf die Hand

Ob in Boston oder Berlin, in London oder Stockholm: Foodtrucks, Streetfood-Märkte und -festivals erobern die Straßen vieler Metropolen rund um den Globus. Dabei ist Streetfood viel mehr als Fastfood: Kreativ kombiniert aus hochwertigen, frischen Zutaten blickt Streetfood v.a. in asiatischen Ländern auf eine lange kulinarische Tradition zurück.

Unternehmen Sie einen kulinarischen Roadtrip rund um die Welt und erleben Sie, wie vielfältig Streetfood ist. Gemeinsam werden wir eine Auswahl an Streetfood-Leckereien inkl. leckerer selbstgemachter Limonade zubereiten. Auch für Vegetarier geeignet.

Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kultur-anthropologin & Eventmanagerin.



Gesundheit und Natur

Ernährung und Kochen

Bitte mitbringen: s. Kasten sowie ein Getränk und ggfs. ein Weinglas
Keine Ermäßigung möglich!

S81220 5,33 UStd. 45,- €
17.06.2019
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Sag's durch die Blume...

Ein kulinarischer Abend rund um Blüten und Wildkräuter

Was am Wegesrand wächst und blüht, ist nicht nur gesund und ein echter Hingucker, sondern darüber hinaus auch noch sehr lecker. Der Kurs vermittelt zunächst einen kurzen Einblick in die vielfältigen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten von Blüten und Wildkräutern. Wir zaubern außerdem kleine und große Leckereien rund um Brennessel, Bärlauch, Löwenzahn & Co. Auf dem Programm stehen u. a. Wildkräutersalat mit gratiniertem Ziegenkäse, Brennesselsuppe mit Chili-Zimt-Croutons sowie schmackhafte Kleinigkeiten wie Bärlauch-Crostini und Maibowle. Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin. Bitte mitbringen: s. Kasten sowie ein Getränk und ggfs. ein Weinglas
Keine Ermäßigung möglich!

S81230 5,33 UStd. 43,- €
02.04.2019
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Genießen Sie die Spargelzeit!

Erleben Sie die Welt des Spargels in all seiner Vielfalt. Ob gekocht, gebraten, frittiert, süß, sauer oder salzig. Ein Kurs für alle, die auch Neues mit Spargel ausprobieren wollen. Es werden Köstlichkeiten wie Spargel-Hähnchen, Spargelroulade, Spargelknusperröllchen und vieles mehr gekocht. Die Leckereien sind für den Alltag und selbstverständlich für Feierlichkeiten geeignet. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie in vollem Umfang die Spargelzeit. Bitte mitbringen: s. Kasten
Keine Ermäßigung möglich!

S81235 4,67 UStd. 44,- €
29.04.2019
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott



► Grillen – für jeden was dabei!

Endlich wird wieder die Grillsaison eröffnet – doch was kommt dieses Jahr auf den Grilltisch? Gerade wenn unterschiedliche Geschmäcker, Groß und Klein, Vegetarier und Fleischfans zusammenkommen, ist die Frage oft nicht leicht zu beantworten. In diesem Kurs finden Sie eine bunte Vielfalt an Inspirationen: Ob Hot Chili Cherry Spare-Ribs, Tandoori Drumsticks, selbstgemachte BBQ-Soße, Tomatenzupfbrot, Rote Beete Humus oder süß-scharfe Salsa – beim neuen Grilltisch ist für jeden was dabei.

Bitte mitbringen: s. Kasten
Keine Ermäßigung möglich!

S81240 4,67 UStd. 42,- €
03.06.2019
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

► Indische Küche

Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhaften Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung.

Bitte mitbringen: s. Kasten
Keine Ermäßigung möglich!

S81250 12 UStd. 87,- €
3 Abende, ab 07.03.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

S81255 12 UStd. 87,- €
3 Abende, ab 09.05.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

► Orientalisch vegetarisch

Die Küche des Orients basiert auf der üppigen Verwendung von frischem Gemüse und Obst sowie von duftenden Kräutern und Gewürzen. Ganz typisch werden gleichzeitig mehrere kleine Speisen, sog. Mezze, serviert, von denen sich die Gäste nach Herzenslust bedienen. Gemeinsam unternehmen wir eine Reise in die kulinarische Welt des Orients und bereiten verschiedene herzhaften und süßen Köstlichkeiten zu, darunter etwas bekanntere Gerichte, wie beispielsweise Hummus, aber auch unbekanntere Leckereien, wie z.B. Muhammara, eine Crème aus gegrillten Paprika & Walnüssen, leckere Limonade u.v.m. Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: s. Kasten sowie ein Getränk und ggfs. ein Weinglas

Keine Ermäßigung möglich!

S81260 5,33 UStd. 44,- €
26.02.2019
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► „Best of Asia“

vegetarische asiatische Küche

Gehen Sie auf eine kleine kulinarische Entdeckungstour durch Asien und bereiten Sie vegetarische Leckereien aus Thailand, Vietnam, Japan, Indonesien und Sri Lanka zu – bunt, gesund und lecker!

Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der vegetarischen asiatischen Küche und kitzeln unsere Geschmacksnerven mit exotischen Gewürzen und vielen frischen Kräutern.

Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: s. Kasten sowie ein Getränk und ggfs. ein Weinglas
Keine Ermäßigung möglich!

S81270 5,33 UStd. 45,- €
06.05.2019
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► „Tatort Küche“

Zum Tee bei Miss Marple

Wer kennt sie nicht, Miss Marple, die schrullige, alte Dame aus St. Mary Mead, die jeden Kriminalfall auf ihre ganz spezielle Art löst? „Very british“ werden wir gemeinsam klassische Leckereien für einen 5 o'clock Tea zubereiten, darunter Short Bread, Scones, Sandwiches und vieles mehr. Bei einer Tasse englischem Tee erfahren Sie außerdem allerlei Amüsantes und Spannendes aus der Welt der Autorin Agatha Christie und ihrer Heldin Miss Marple. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin. Bitte mitbringen: s. Kasten sowie ein Getränk und ggfs. ein Weinglas
Keine Ermäßigung möglich!

S81280 5,33 UStd. 40,- €
12.02.2019
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Bitte für alle Kochkurse mitbringen!

Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfe Messer und Behälter für Reste.
Weitere Utensilien sind beim jeweiligen Kurs angegeben.



► STILBERATUNG UND KOSMETIK

Die Kurse vermitteln theoretische und praktische Kenntnisse, wie das äußere Erscheinungsbild vorteilhaft und typgerecht gestaltet werden kann. Ziel ist es, dadurch die Teilhabe am gesellschaftlichen und im Besonderen am beruflichen Leben positiv zu beeinflussen.

► Make-up? Aber sicher!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Dabei trägt ein professionelles Make-up viel zur Wirkung auf sich und andere bei. Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Seminars ist es, das Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren. Der sichtbare Unterschied kann Ihr Lebensgefühl und Ihre Ausstrahlung deutlich positiv verändern! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylin. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die von Ihnen üblicherweise verwendeten dekorativen Make-up-Produkte.

S82010 8 UStd. 53,– €
18.05.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Make-up ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit, Gesichtszüge und auch Vorzüge sind anders als mit 20. Durch praktische Make-up Übungen ist es möglich, sich auf das „neue“ Äußere einzustellen und auch die geschmacklichen Vorlieben, die sich mit den Jahren entwickelt haben, zu erkennen und ggfs. zu unterstützen. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylin. Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit, sowie Schreibmaterial (Kugelschreiber).

S82020 8 UStd. 53,– €
04.05.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Natürliches Gesichtslifting

Schöne Haut durch Antifaltentraining

Unsere Veranlagung, Einstellung, Sicht- und Lebensweise spiegelt sich in unserem Gesicht und Körper wider. Der Effekt ist der Ausdruck und auch die Elastizität unseres Gewebes. Zielgerichtetes Gesichtsmuskeltraining, das sog. Facelifting fördert das Abfließen von Stauungen und Schwellungen, mindert Falten und beugt neuer Bildung vor, strafft und kräftigt das Gewebe. Entspannte Mimik und strahlender Ausdruck sind der Gewinn.

Gezielte und gut abgestimmte Gesichtsmuskelübungen werden in diesem Kurs trainiert. Die Einbeziehung der Körpermuskulatur unterstützt dieses Training. Gesichtsmassage und Lymphdrainage sowie Atem- und Entspannungsübungen begleiten diesen Prozess.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel zum Aufstellen, kleines Handtuch, Gesichtsschmeide oder -öl, bequeme Kleidung und warme Socken.

S82030 9,33 UStd. 55,– €
16.03.2019
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

► Natürliche Schönheit ohne Chemie

Naturkosmetik selbstgemacht

Machen Sie pflegende und duftende Naturkosmetik zum Eigengebrauch oder als Geschenk doch einfach selbst. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Naturkosmetika wie einer Körperlotion, eines Duschgels oder einer pflegenden Creme. Auch die Zubereitung von Gesichtswässern und Massageölen steht auf dem Programm.



Kosmetik © vhsArchiv

Zum Einsatz kommen ausschließlich natürliche Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, so dass hochwertige Naturkosmetik entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursgebühr zzgl. 10,– bis 15,– Euro für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

S82040 6 UStd. 26,– €
30.03.2019
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

► Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

Hier geht es um „der Widerspenstigen Zähmung“. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen. Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylin. Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämmen, Haarschmuck. Haare am Kurstag waschen und möglichst wenig Stylingprodukte verwenden. Bitte Verpflegung und Getränke für den Tag mitbringen.

S82050 8 UStd. 53,– €
02.06.2019
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Farb- und Stilberatung für Frauen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Mit der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp bestimmt. „Ihre Farben“ ermöglichen Ihnen, eine noch überzeugendere Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die individuelle Beratung im Kurs und die geschärfte Wahrnehmung, wie Sie sich selbst und wie andere Sie sehen, helfen Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie können dadurch ein sichereres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe gewinnen. Bitte bringen Sie am zweiten Tag zwei bis drei verschiedene Outfits mit.

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Kosmetikerin mit Zusatzausbildung in Farbberatung und Personality Styling.

Ein Farbenpass kann zum Preis von 29,– € im Kurs erworben werden.

S82110 18,67 UStd. 82,– €
1 Wochenende
Sa, 09.03. und So, 10.03.2019
09:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch



GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

► Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich heute als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie kann die Psychologie helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser Erleben und Verhalten?

Diese Einführung gibt einen Überblick über die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Psychologie, den verschiedenen Schulen und Richtungen sowie der Psychotherapie. Nicht zuletzt werfen wir noch einen Blick auf die ethischen Probleme, die sich in der psychologischen Forschung stellen.

Dieser Abend ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für das Verständnis der anderen Seminare aus der Reihe „Grundlagen der Psychologie“.

S83010 2,67 UStd. 15,- €
06.02.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Sozialsychologie

Gegenstand der Sozialpsychologie ist das Erleben und Verhalten des Einzelnen in Bezug zu seiner Umwelt bzw. anderen Personen. Dabei wird angenommen, dass sich der Einzelne in einer Gruppe anders verhält als alleine. Wir werden uns u. a. mit gruppenspezifischen Prozessen, Vor- und Nachteilen von Arbeitsgruppen, Entstehung von Vorurteilen, Mobbing und Prozessen der sozialen Wahrnehmung beschäftigen.

Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

S83020 10,67 UStd. 57,- €
01.06.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Entwicklungspsychologie

Von der Geburt bis ins hohe Alter

Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltungsreihe mit den Veränderungen im Erleben und Verhalten eines Menschen im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit und Jugend. Betrachtet werden die Entwicklung von Motorik, Denken und Sprache, aber auch die von Kontakt und Bindungen, die Menschen im

Laufe ihres Lebens eingehen. Wichtige Themen wie Bildung von Vertrauen, Bedeutung früher Erlebnisse und Pubertät werden ausführlich behandelt. Blicke auf die Entwicklung im Erwachsenenalter und im hohen Alter schließen die Veranstaltung ab.

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

S83030 10,67 UStd. 57,- €
4 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► Persönlichkeitspsychologie

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit dem Erleben und Verhalten des Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen: Die Persönlichkeit des Einzelnen und das Selbst (Merkmale und Eigenschaften, Ursprung und Entwicklung), Persönlichkeitstests, Intelligenz und Kreativität sowie die Ausdruckslehre, d. h. die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

S83040 10,67 UStd. 57,- €
19.01.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

S83041 10,67 UStd. 57,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Klinische Psychologie I

Psychische Krankheit und Gesundheit

Thema der Veranstaltung sind psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen. Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Vorstellungen zur Entstehung und zur Einteilung von psychischen Erkrankungen und zur Abgrenzung von anderen Formen von psychischen Problemen. Die großen Gebiete der depressiven, der schizophrenen und der Angsterkrankungen werden dargestellt. Weitere Themen sind organische Ursachen von psychischer Erkrankung und Abhängigkeitserkrankungen. Zudem werden die gegenwärtig häufig beschriebenen Phänomene „burn out“ und „AD(H)S“ eingeordnet. Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

S83050 10,67 UStd. 57,- €
02.02.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Achim Königstein



► Klinische Psychologie II

Behandlung von psychischen Störungen

In dieser Veranstaltungsreihe wird die Geschichte der Behandlung psychischer Erkrankungen dargestellt. Die Teilnehmer/innen lernen grundlegende Aspekte jeder Behandlung kennen und gewinnen einen Überblick über anerkannte Verfahren. Vertiefend werden tiefenpsychologische, sogenannte humanistische, verhaltenstherapeutische und systemische Behandlungsmethoden dargestellt. Informationen zur Erfolgskontrolle von Behandlungen runden die Reihe ab. Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

S83060 10,67 UStd. 57,- €
4 Abende, ab 26.02.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

S87170BU ab 06.05.2019
T87170BU ab 25.11.2019 s. S. 201





► PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Veranstaltungen vermitteln psychologisches Grundlagenwissen, beschäftigen sich mit dem psychischen Erleben des Einzelnen und stellen Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung vor. Dabei wird der Einfluss von sozialen und gesellschaftlichen Entwicklungen auf das Individuum berücksichtigt.

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zum Schwerpunkt psychische Gesundheit dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine psychische und physische Belastbarkeit im mittleren Bereich vorausgesetzt.

► Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit

An diesem Abend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eigene positive Fähigkeiten genutzt, negative Erlebnisse umgedeutet und die eigene Lebensgeschichte zur persönlichen Zufriedenheit verändert werden können. Im Rahmen eines vom ihm entwickelten psychosomatischen Stabilisierungsprogramms stellt der als Heilpraktiker tätige Referent Akupunkturpunkte vor, die unterstützend helfen können, Schlaflosigkeit, Prüfungsangst, Stress, depressive Verstimmungen u. a. zu verringern bzw. zu beseitigen. Dabei können Sie selbst erproben, wie diese Punkte wirken. Mit Hilfe eines ausführlichen Skripts kann das Gelernte weiter zu Hause geübt und angewendet werden.

S83100 2,67 UStd. 13,– €
04.04.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

► Anleitung zum Glücklichein

Wir alle streben nach Glück – und die gute Nachricht ist: Glücklichein kann man lernen! Wissenschaftliche Forschungen kommen zu dem Ergebnis, glücklich ist, wer für sich selbst eine gute Balance zwischen geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden findet. Glück ist individuell, Glück ist vielschichtig und braucht Grundbedingungen.

Nach Martin E. Seligman, kommt aus der Positiven Psychologie die Theorie des Wohlbefin-

dens (PERMA), die folgende Grundbedingungen benennt:

- Positive Emotions (Positive Gefühle)
- Engagement / Flow
- Relationships (Positive Beziehungen)
- Meaning and purpose (Sinn und Bedeutung)
- Accomplishment (Zielerreichung)

Diese persönlichen Grundbedingungen zu gestalten, liegt zu großen Teilen in unserer Hand. Im Kurs trainieren wir diese Bedingungen und legen die Basis für ein langanhaltend glückliches Leben.

Methoden: Gruppenübungen, Rollenspiele, Diskussion, Reflexion

S83105 16 UStd. 82,– €
1 Wochenende
Sa, 18.5.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 19.5.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

► Selbstsicherheit

Unter „Selbstsicherheit“ versteht man in der Psychologie „ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat“. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die erlernt und gestärkt werden kann. Es zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen abgrenzen kann, berechnete Forderungen, Bedürfnisse und Interessen formuliert und durchsetzt, oder auf andere Menschen zugeht.

Das Seminar ist praxisorientiert und an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen ausgerichtet. Übungen erfolgen auch in Form von Rol-

lenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Weiterhin werden Hausaufgaben gestellt und es finden Realitätsübungen statt. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

S83110 20 UStd. 82,– €
6 Abende, ab 07.05.2019
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Zürcher Ressourcen Modell®

Das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM) ist ein Selbstmanagement-Training zur nachhaltigen Verhaltensänderung. Integriert werden dabei Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft.

Das ZRM ermöglicht Ihnen, sich über eigene (Lebens-)Themen klar zu werden, Ziele zu entwickeln und die eigenen Ressourcen zu entdecken. Die zentrale Fragestellung ist: „Wie will ich gerne sein, wie möchte ich gerne handeln?“ – und dies im Alltag umzusetzen.

Themen, die mit ZRM bearbeitet werden können, sind beispielsweise:

- Umgang mit unangenehmen Pflichten/Motivation aufrechterhalten
- Handlungsmuster für unbefriedigende Situationen entwickeln
- Auftrittskompetenz (z. B. Sprechen vor einer Gruppe, Bewerbung...)

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeiten, mentales Training, Körperübungen

S83120 16 UStd. 82,– €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

► Resilienz – was uns stark macht

Was ist es, was Menschen dazu befähigt, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervor zu gehen? Es ist die Fähigkeit, Lebenskrisen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz.

Dabei handelt es sich um keine angeborene Eigenschaft, sondern sie entwickelt sich in einem ständigen, wechselseitigen Austauschprozess zwischen der Person und deren Umwelthanforderungen.

Mehr über Resilienz und darüber, wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken in Krisen leben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.

S83130 3 UStd. 14,– €
25.03.2019
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel



Kleeblatt-Elena100© shutterstock

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Psychische Gesundheit

► Eigene Heldenreisen im Alltag

Die Hochzeit von Intuition und Intellekt

Rund um den Globus wird in allen Kulturen und Bevölkerungsschichten die Heldenreise als zentraler Gegenstand aller Geschichten, Mythen und Märchen ständig neu aufgeführt. Aber auch im eigenen Leben finden Weiterentwicklungen und „Heldenreisen“ statt. Im eigenen Alltag die universelle Heldenreise wieder zu entdecken, erweist sich oft als hilfreicher Wegweiser bei der Frage: „Was will das Leben von mir?“, bei der Suche nach dem eigenen Sinn und Möglichkeiten im Alltag. Um hierbei die Verbindung von Intuition und Intellekt zu fördern und zu stärken, finden im Seminar einige praktische Übungen statt, wie Meditationen, das verbundene Atmen u.a.

S83135 6,67 UStd. 29,– €
31.03.2019
So, 16:00 – 21:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

► Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

Hypnose ist eine sehr alte Methode, um verschiedene Problemstellungen anzugehen. Dennoch geistern viele irrtümliche Annahmen über Hypnose durch unsere Gesellschaft. An diesem Abend, der von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin geleitet wird, geht es darum zu zeigen

- was Hypnose wirklich ist
- wie und warum sie funktioniert
- wann sie eingesetzt werden kann und
- welche Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) es gibt.

Am Ende der Veranstaltung wird die Teilnahme an einer kleinen Hypnosesequenz angeboten.

S83140 2,67 UStd. 12,– €
28.02.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

► Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein Instrument, mit dem man auf sein Leben und seine Gesundheit Einfluss nehmen kann.

Lernen Sie an vier Abenden, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und anwenden, so dass sie die besten Ergebnisse erzielen kann. Wir werden uns ausgiebig mit Selbsthypnose in den Bereichen Stressreduktion und Entspannung/ endlich wieder gut schlafen, (sportliche) Leistungen steigern und unerwünschte Gewohnheiten überwinden, beschäftigen.

Kontraindikationen sind psychische Erkrankungen, schwere Herz-/Kreislaufkrankungen, Thrombose und Epilepsie. Empfehlenswert ist

die vorherige Teilnahme an der Veranstaltung „Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?“ Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist, können Sie sich direkt bei der Kursleiterin telefonisch informieren (0176 29950432).

Bitte mitbringen: ein Getränk, Papier und Stift.

S83142 12 UStd. 62,– €
4 Abende, ab 07.03.2019
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

S83144 4,33 UStd. 16,– €
25.05.2019
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Verena Herbertz

► Hypnose für jedermann

Hypnose wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen und zu verschiedenen Zwecken verwendet. Seit 2006 gilt Hypnose als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Linderung verschiedener Beschwerden. Der Begriff „Hypnos“ (dt. „Schlaf“) kommt aus dem Griechischen. Der Zustand, den wir in Hypnose erreichen wollen, heißt Trance und ist vergleichbar mit der Zeit zwischen wach sein und einschlafen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zu den Grundlagen der Hypnose für Einsteiger/innen ohne Vorerfahrungen, aber auch für Fachleute, die mit Menschen arbeiten und sich mit den Grundzügen einer neuen Heilmethode vertraut machen wollen. In umfangreichen Praxiseinheiten besteht die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie es ist zu hypnotisieren oder hypnotisiert zu werden.

Nicht geeignet ist das Seminar für Menschen, die an einer der folgenden Störungen leiden:

- psychiatrische Erkrankungen, wie z. B. Schizophrenie, Depressionen, Borderlinestörung oder Posttraumatischer Belastungsstörung
- Epilepsie, Morbus Parkinson
- Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- Schwere Herz- Kreislaufkrankungen, wie z. B. eine Herzinsuffizienz
- Thrombosen

Schwangeren wird von der Teilnahme am Kurs abgeraten.

T83148 24 UStd. 120,– €
3 Tage, 04. – 06.10.2019
Fr – So, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrew Pretzel

► Gewalt-Sehen-Helfen

Jeder kann selbst mit einer Gewaltsituation/ Gefahrensituation konfrontiert werden und muss damit irgendwie umgehen. Es kann aber auch sein, dass wir andere Menschen in solch einer Situation erleben und unsicher sind, ob und wie wir helfen können. Es gibt eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten, ohne sich selbst oder andere zu gefährden. Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung

vermitteln Ihnen das Wissen über angemessenes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen/ Gefahrensituationen in der Öffentlichkeit. Dieses Seminar stärkt Ihre eigene Handlungsfähigkeit, aber auch Ihre Helferkompetenz; es dient nicht der Selbstverteidigung.

S83230 5,33 UStd. Gebührenfrei
16.03.2019
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr

► Abenteuer Alter

Erkundungen eines Lebensabschnitts

Das Alter gibt es nicht: Sowohl der Prozess des Alterns als auch das Alter als Lebensphase sind vielschichtig. Alles altert: Kein Lebensbereich bleibt davon ausgeschlossen. Dieser Kurs will Gelegenheit bieten, sich diesem Alltagsphänomen, das doch vielen so wenig vertraut und manchmal beängstigend ist, aus verschiedenen Blickwinkeln zu nähern.

Thematisch befassen wir uns mit folgenden Bereichen:

- Was ist Alter? Wann beginnt es? Altersbilder in der Geschichte und heute. Was ist Lebenserfahrung? Was ist „biographische Arbeit“?
- Dimensionen des Alterns: Psychische und körperliche Veränderungen, Einschränkungen und Gewinn. Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod.
- Lebenslagen und Lebenswelten im Alter: Produktives Altern, Familienbeziehungen im Alter, Wohnen und Alltag im Alter. Altern Männer und Frauen unterschiedlich? Was ist „gelingendes“ Altern?

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

S83510 10,67 UStd. 53,– €
4 Abende, ab 21.03.2019
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Achim Königstein

► Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen neue Fachbücher, in denen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen, sondern sie erhalten anhand von Zeichnungen auch einen roten Faden, was sie selbst für Ihr Gedächtnis tun können.

Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.

S83520 2,67 UStd. 12,– €
16.03.2019
Sa, 17:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp



► Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

Wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns oft hilflos und unsicher. Was geschieht beim Sterben?

Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen?

Welche Themen und Entscheidungen sind im Voraus wichtig?

Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um? Der Hospizverein Auxilium bietet einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. Vermittelt werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

S83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 21.02.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

S83545 4 UStd. 15,- €
30.03.2019
Sa, 09:30 – 13:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.



Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

► METHODEN DER PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Thema Gesundheit ist Teil der gesellschaftlichen Diskussion, ob in den Medien, im Beruf oder im Privaten. Dabei geht es zum einen um Fragen wie: Was sollte ich beachten und worauf kommt es an, um gesund zu bleiben, wieder fit zu werden oder mit Krankheit gut zu leben? Welche Alternativen habe ich? Wie finde ich das Richtige für mich und meine Angehörigen? Gibt es „das Richtige“ überhaupt? Die Informationen sind vielfältig, die Angebotspalette ist riesig und die persönliche Orientierung ist nicht leicht. In diesem Dschungel unterschiedlicher und zum Teil konträrer Informationen bieten wir Ihnen über Vorträge, Kurse und Seminare Informationen und praktische Übungen zu vielen Themen rund um die Gesundheit mit dem Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und Sie zu ermutigen, sich stark für Ihre eigenen Gesundheitsinteressen zu machen.

► Auf den Körper hören

Der Kurs für gestresste Menschen

Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet.

Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.

Der körper- und praxisorientierte Kurs umfasst:

- Entspannung und Hinwendung zum Körper
- Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
- Selbstwertschätzung
- Kommunikationsstile
- Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
- Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).

Bitte mitbringen: Socken und Decke.

S84000 8 UStd. 50,- €
25.05.2019
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

Wussten Sie, dass in Ihrem Körper ca. 14.000 biochemische Abläufe verändert werden, wenn Sie von dem Gefühl des Ärgers auf das Gefühl der Freude „umschalten“?

Durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Zellbiologie ist deutlich geworden, welchen Einfluss unser Denken und Fühlen auf unseren Körper hat. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit und Heilungsprozesse. Mehr über die faszinierende Welt der Psychoneuroimmunologie und über die „Moleküle der Gefühle“ erfahren Sie an diesem Abend.

S84010 3 UStd. 14,- €
11.03.2019
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

Wussten Sie, dass rund 85% unserer Gene durch Umweltsignale ein- und ausgeschaltet werden? Auch Gedanken, Überzeugungen und Gefühle, weiß man heute, fungieren als „epigenetische Schalter“. Der Nobelpreisträger E. Kandel wies nach, dass sich Nervenverbindungen durch wiederholte Stimulierung in kurzer Zeit verdoppeln, ungenutzte Verbindungen aber schon nach drei Wochen wieder schrumpfen. Diese Entdeckungen werfen vielfältige Fragen für unseren Alltag auf: Wie wirkt unsere Psyche auf unseren Körper, unser Immunsystem ein? Können wir alte Gewohnheiten ablegen, und wenn ja, wie und womit kann es uns gelingen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie an diesem Info-Abend! (Der Vortrag „Psychoneuroimmunologie“ ist keine Voraussetzung.)

S84015 3 UStd. 14,- €
18.03.2019
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Grundlagen der modernen gesunden Ernährung

S81010 09.04.2019 4 UStd. s. S. 169

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub

S87170BU 5 Tage ab 06.05.2019
40 UStd. s. S. 201



Gesund in Wiesbaden Mit unseren Experten im Gespräch

Programm | 1. Halbjahr 2019

Ort: Rathaus Wiesbaden, Stadtverordneten-Sitzungssaal

jeweils
Dienstags

18 bis 20 Uhr

15. Januar 2019 | Kursnr. S83400

Leistenbrüche, Narbenbrüche und Co. – Innovative Therapien bei Bauchdeckenbrüchen

Prof. Dr. Friedrich-Eckardt Isemer, DKD Helios

5. Februar 2019 | Kursnr. S83410

Notfall daheim – was kann ich tun, bis Hilfe kommt?

Dr. Nico Sartory, Helios HSK

19. Februar 2019 | Kursnr. S83420

Wann muss die Schilddrüse operiert werden?

Dr. Said Saalabian, DKD Helios

26. März 2019 | Kursnr. S83430

Darmkrebsvorsorge: Was kann ich tun?

PD Dr. Alexander Eckardt, DKD Helios
Prof. Dr. Ralf Kiesslich, Helios HSK

2. April 2019 | Kursnr. S83440

Das Herz – unser Motor: Risiken richtig erkennen und behandeln

Prof. Dr. Markus Ferrari, Helios HSK
Dr. Martina Lukas, DKD Helios

14. Mai 2019 | Kursnr. S83450

Schlaganfall: Erkennen, Handeln, Vorbeugen

Prof. Dr. Holger Poppert, Helios HSK

18. Juni 2019 | Kursnr. S83460

Frauengesundheit: Welche Vorsorge können Sie treffen?

Prof. Dr. Michael Eichbaum, Helios HSK

25. Juni 2019 | Kursnr. S83470

Hautkrebs – rechtzeitig erkennen

Prof. Dr. Christiane Bayerl, Helios HSK

Der Eintritt zu den Gesundheitsvorträgen ist kostenfrei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Veranstalter:

Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden | Ludwig-Erhard-Straße 100 | 65199 Wiesbaden
DKD Helios Klinik Wiesbaden | Aukammallee 33 | 65191 Wiesbaden

Bild: Fotolia 198189095



► Intakter Darm, intakte Gesundheit

Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dün- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen dagegen wehren:

- Verdauungsstörungen
- Abwehrschwäche
- Allergien
- Kopfschmerzen und Migräne
- chronischen Infekten
- Hauterkrankungen
- psychischen Störungen

Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.

S84020 3 UStd. 14,- €
29.03.2019
Fr, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann

► Natürlich durch die Wechseljahre

Viele Frauen empfinden die Wechseljahre mit allen Veränderungen und körperlichen Signalen über lange Jahre hinweg als sehr belastend. In unserem Kurs besprechen wir die körperlichen und seelischen Zusammenhänge dieser Umstellungsphase und beleuchten, wie man mit Ernährung, Sport, Entspannungstechniken und naturheilkundlicher Unterstützung Verbesserungen des Wohlbefindens erreichen und den eigenen Körper im Laufe der Zeit so gut kennenlernen kann, dass ein selbständiger Ausgleich vieler Beschwerden möglich wird. Bringen Sie bitte Bleistift und Papier mit.

S84030 4,67 UStd. 26,- €
05.04.2019
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr
Petra Schauss

► Unverträglichkeit und Allergie

Allergien und Unverträglichkeiten werden immer häufiger. Während bei einer Allergie das Immunsystem auf an sich harmlose Substanzen wie Blütenpollen oder Katzenhaare überreagiert, funktioniert bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ein Enzym oder der Transportmechanismus im Darm nicht. Welche Möglichkeiten bietet uns die Naturheilkunde? Was kann bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit helfen? Neben zahlreichen Informationen zu den Ursachen thematisiert die Veranstaltung Möglichkeiten des Umgangs mit Unverträglichkeiten und Allergien durch naturheilkundliche Methoden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

S84040 2 UStd. 10,- €
14.02.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Antoinette LePère

► Rheumatische Erkrankungen: Arthrose, Arthritis, Gicht – auf natürliche Weise beweglich bleiben

Rheumatische Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis oder Gicht treten häufig mit zunehmendem Alter auf, können aber auch schon in jüngeren Jahren das körperliche und psychische Wohlbefinden stark einschränken. An diesem Abend wird über diese Erkrankungen informiert und erläutert, welche Behandlungsformen es gibt und welche Möglichkeiten die Natur- und Pflanzentheilkunde bietet, mit Ihnen umzugehen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

S84050 2 UStd. 10,- €
14.03.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Antoinette LePère

► Akupressur

Mit Akupressur können Sie sich bei Schmerzen selbst behandeln. Schaden kann man sich dabei nicht, so dass ein Versuch immer lohnt. An diesem Abend werden häufig verwendete Punkte für folgende Störungen demonstriert und geübt: Bauch-, Kopf-, Nacken- und Regelschmerzen sowie Erkältung. Mit einem kleinen Merkzettel ausgestattet können Sie die Behandlungen zu Hause bei Bedarf durchführen.

S84120 2 UStd. 10,- €
20.03.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

► Gelöst – entlastet – befreit

Klopfakupressur bei emotionalem Stress

Wir alle kennen Situationen, in denen uns negative Gedanken, belastende Gefühle oder einfach nur „der Stress“ daran hindern, unser gewünschtes Ziel zu erreichen. In diesem Seminar wird Ihnen eine hilfreiche, einfache und leicht verständliche Methode vorgestellt, die Sie praktisch überall und zu fast jeder Zeit anwenden können. Sie kann helfen, das körpereigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, positive Ressourcen in belastenden Situationen zu aktivieren, Blockaden zu lösen und die eigenen Ziele zu erreichen. In diesem Kurs erlernen Sie u.a. die Klopfpunkte der energetischen Psychologie. In praktischen Übungen lernen Sie weiterhin, emotional belastende Situationen zu erkennen und diese mit Hilfe der Klopfakupressur erfolgreich zu lösen.

S84124 8 UStd. 50,- €
07.04.2019
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

► Fasten nach Buchinger

S81050 4 Abende ab 02.04.2019
s. S. 169

► Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder ein bisschen über die Anwendung zu lernen. Nach diesem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden. Auch eine wohltuende Schröpfmassage können Sie durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner oder einer Partnerin an und bringen eine Decke mit.

S84135 2 UStd. 10,- €
22.05.2019, Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf





Gesundheit und Natur

Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung

► Taping – eine praktische Einführung

Viele kennen die „bunten Klebebänder“ von den Sportlern auch als Kinesiotape. In diesem Seminar lernen Sie das Material kennen und anschließend werden typische Taping-Anlagen vorgeführt und geübt: Knie, Schulter, Arm (Mausarm, Golferarm, Tennisarm), Fußgelenk, Narbentape. Die richtige Klebtechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen. Medizinische (anatomische) Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie sollten die Bereitschaft haben, aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden. Für den praktischen Teil sind eine kurze Hose und ein Trägershirt von Vorteil. Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen und Tape (Tape kann auch im Kurs für 5,- € erworben werden).

S84132 6 UStd. 33,- €
23.02.2019
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov

► Die vitale Stimme

Der Ursprung aller unserer Laute ist der Kehlkopf. Die Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden und reagiert auf Störungen wie z. B. Zeit- oder Leistungsdruck. Oft sind es auch Sprechgewohnheiten, die der Stimmphysiologie nicht gerecht werden. Heiserkeit, häufige Halsentzündungen, Kurzatmigkeit, ein flacher Stimmklang usw. können die Folge sein. Wahrnehmungs-, Klang und Sprechübungen helfen Ihnen zu lernen, Resonanz im Kopf und im Körper zu spüren, Veränderungen der Körperspannung und Varianten Ihres Stimmklangs wahrzunehmen. Dadurch können Sie bewusster mit Ihrer Stimme umgehen und Stimm Schäden vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

R84140 8 UStd. 50,- €
1 Wochenende
Fr, 14.12.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.12.2018, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

S84140 8 UStd. 50,- €
1 Wochenende
Fr, 15.03.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.03.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

► Feldenkrais®

S86271 ab 30.01.2019 8 Abend-Termine
S86272 ab 08.05.2019 6 Vorm.-Termine
s. S. 190



Taping, depositphotos © baranq

► Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.

Kursinhalte:

- Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
- Übungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Selbsthilfebungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane
- Übungen zur Sturzprophylaxe

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

S84160 8,67 UStd. 64,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Beckenbodengymnastik

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:

- Senkung von Gebärmutter und Blase
- unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
- Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kurses sind:

- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur

- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Die meisten Übungen werden im Liegen durchgeführt.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

S84180 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

► Jin Shin Jyutsu®

„Japanisches Heilströmen“ zum Kennenlernen – Einführungskurs

Jin Shin Jyutsu® – auch „strömen“ oder „japanisches Heilströmen“ genannt – ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, uns selbst darin zu unterstützen, alltäglichen Stress abzubauen, neue Kraft zu schöpfen und Gesundheit, Balance und Wohlbefinden zu stärken.

Die Strömsequenzen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt und sind leicht in den Alltag zu übertragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken (Wasser), eine Decke und ein kleines Kissen, Schreibmaterial für Notizen, ev. einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

S84190 4 UStd. 22,- €
16.02.2019
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Silvia Gottwald

► Jin Shin Jyutsu®

„Japanisches Heilströmen“

Durch das einfache Halten spezifischer Punkte auf den Energie-Leitbahnen des Körpers haben wir eine – jederzeit verfügbare – Möglichkeit, die natürliche Ausgewogenheit auf unserer körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene zu stärken bzw. wieder herzustellen und aufrechtzuerhalten.

In diesem Kurs lernen Sie die Lage der 26 Energiepunkte und praktische Anwendungsmöglichkeiten kennen. Die Selbsthilfe-Griffe werden am (eigenen) bekleideten Körper gehalten. Auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken (Wasser), eine Decke und ein kleines Kissen, Schreibmaterial für Notizen, ev. einen Imbiss für die Mittagspause.

S84192 4 UStd. 22,- €
06.04.2019
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Silvia Gottwald

www.vhs-wiesbaden.de



► Rauchentwöhnung

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Herausforderung, an der viele von uns immer wieder scheitern. Doch das ist kein Grund aufzugeben. Wenn Sie den ernsthaften Wunsch haben, der Zigarette zu entsagen, lassen Sie sich mit Hypnose dabei unterstützen.

In diesem Seminar erarbeiten wir, was uns eigentlich davon abhält mit dem Rauchen aufzuhören und suchen Alternativen für die vermeintlich positiven Wirkungen des Rauchens. Dann ist es Zeit, sich rituell von der letzten Zigarette zu verabschieden. Es folgt eine suggestive Hypnose, die Ihr Unbewusstes darauf programmiert, rauchfrei zu werden und auch zu bleiben.

Wichtig: Ein Erfolgsversprechen kann nicht gegeben werden. Entscheidend ist Ihr eigener Wille und Ihr Handeln. Die Hypnose kann sie jedoch in Ihrem Bestreben unterstützen.

Ausschlussgründe für eine Teilnahme am Seminar: Schwangerschaft, schwere psychische Erkrankung (z. B. Depressionen, Schizophrenie, eine Posttraumatische Belastungsstörung oder schwere Persönlichkeitsstörungen) sowie körperliche Erkrankungen, wie z. B. Angina Pectoris.

S84195 7,33 UStd. 38,- €
1 Samstag, ab 26.01.2019
Sa, 10:00 – 15:30 Uhr
Andrew Pretzel

► ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Dieses Phänomen ist mittlerweile mitten in der Gesellschaft angekommen und nicht mehr ausschließlich dem beruflichen Umfeld zuzuordnen.

Mit unseren Angeboten im Bereich „Entspannung und Körpererfahrung“ möchten wir Sie bei Ihrer Lebensführung in Balance unterstützen.

Wir eröffnen Ihnen Möglichkeiten, unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen zu lernen. Probieren Sie selbst, was Ihnen gut tut.

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub

S87170BU 5 Tage ab 06.05.2019
40 UStd. s. S. 201

► Wege zur Ruhe – Meditation und Achtsamkeit

► Ein Tag zum Aufatmen – den eigenen Weg zur Entspannung finden

Gönnen Sie sich eine Zeit zum Aussteigen, Wahrnehmen, Innehalten, zum Erholen und gleichzeitig zum Orientieren.

Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun?

Sie lernen verschiedene Wege der Wahrnehmung und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Übungen zur Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Yoga-Übungen, Fantasiereisen, Meditation, Atem-Übungen. Anhand praktischer Übungen geht es darum, Ihren persönlichen Weg in die Entspannung zu finden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen (evtl. Getränk und Verpflegung).

S85010 8 UStd. 41,- €
16.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Waltraud Happ

► Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit entspringt der Erfahrung, dass wir vor allem die Momente in lebendiger Erinnerung behalten, in denen sich Herz und Geist für die Intensität des Augenblicks öffnen. Achtsamkeit ist die gelassene Akzeptanz dessen, was geschieht, während es geschieht.

Der Tag beinhaltet u.a. die Einübung des achtsamen Dialogs, die Wahrnehmung des Körpers, ein schweigendes Mittagessen in achtsamer Haltung, Atemmeditation und ein Bewegungsritual. Alle Methoden sind einfach zu erlernen und lassen sich mit etwas Übung mühelos in den Alltag integrieren.

Die Dozentin ist Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).

Bitte mitbringen: für das Essen ein „Lunch-Paket“, außerdem bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

S85020 8,67 UStd. 50,- €
09.02.2019
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn –
Informationsabend

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach J. Kabat-Zinn

Diese weltanschaulich neutrale und wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung vereint das alte Wissen über die positive Wirkung von Meditation und Körperarbeit mit

neuen Erkenntnissen der Stressforschung. Übungen zur besseren Wahrnehmung von Körper und Geist, die Bearbeitung stressrelevanter Themen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe gestalten den Ablauf des Kurses.

Das Üben zu Hause wird durch Anleitungen unterstützt.

Optional wird am 10.03.2019 ein zusätzlich buchbarer Achtsamkeitstag angeboten.

Die Kursleiterin ist Dipl.-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin.

Infoabend

Voraussetzung für den Kursbesuch ist die Teilnahme am Info-Abend (bitte anmelden). Bitte mitbringen: Schreibmaterial

S85030 2 UStd. gebührenfrei
16.01.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate Menning

MBSR-Kurs

Eine Anmeldung zum MBSR-Kurs ist bereits vor dem Info-Abend möglich. Voraussetzung für den Kursbesuch ist jedoch die Teilnahme am Info-Abend (bitte dafür ebenfalls anmelden!) sowie das Mindestalter 18 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial

S85031 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 30.01.2019
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning

Kompaktkurs

Achtsamkeitstraining nach
der MBSR-Methode

Ein telefonisches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. Kontakt zur Kursleiterin unter 0611-408891 oder 01604106414. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial.

S85034 24 UStd. 118,- €
1 Woche, ab 05.08.2019
Mo, 10:00 – 15:00 Uhr
Renate Menning

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

► Einführung in die Meditation

Meditation ist anders und mehr als reine Entspannung. Es ist die Erfahrung unserer eigenen Mitte, wo unser ganzes Sein ruht, wir aber ganz lebendig sind. In innerer Achtsamkeit in der Gegenwart können wir so am Leben aktiv teilnehmen, ohne uns selbst und andere zu bewerten. Sie werden unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen. Neben einer Einführung in die Entwicklungsgeschichte und die Auswirkungen der Meditation erfahren wir im Üben deren Sinn und nehmen praktische Tipps mit. An jeweils einem Abend widmen wir uns einer anderen Tradition der Meditation: aus dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Islam (Sufi) und auch den neuen Formen von Meditation.

Seien Sie auf Neues in Ihrem Innen gespannt – Achtsamkeit schließt nichts aus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Offenheit und Interesse für sich selbst neben lockerer Kleidung, Socken, einem Kissen und einer Decke.

S85035 13,33 UStd. 63,- €
5 Abende, ab 06.05.2019
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Göblich

► Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung. Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt; begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas. Die Dozentin übt seit 2 Jahrzehnten Buddhismus und Meditation aktiv und unterrichtet seit 15 Jahren. Sie ist ordiniert in der buddhistischen Gemeinschaft Triratna.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

S85040 10,67 UStd. 46,- €
4 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

► Atem und Meditation

Meditation ist ein Erkennen dessen, was wir jenseits von Denken und Handeln sind. Um das zu entdecken, werden einige Techniken geübt, bei denen die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt wird. Das führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden. Es wechseln stille Sitz-, Bewegungs- und Stimm-Meditationstechniken ab, die zum Teil mit Musik untermalt werden.



Lotus, fotolia © Lucky Images

Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.

S85050 14 UStd. 60,- €
1 Wochenende
Fr, 11.01.2019, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 12.01.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

► Stress weg durch richtiges Atmen

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen (z. B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste). Ein freier Atem kann die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren. In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden. Sie lernen, Ihre persönliche Atem-, d. h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme.

Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker. Arbeitsgrundlage: Methoden MIDDENDORF und GLASER.

S85060 26 UStd. 91,- €
13 Vormittage, ab 11.01.2019
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

Wochenendkurs

S85061 14 UStd. 60,- €
Fr, 22.03.2019, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 23.03.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

► Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation

Die „Fünf Tibeter“® sind ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Spannungshaltungen. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich mit einem Zeitaufwand von nur 10 Minuten in den Tagesablauf integrieren. Die „Tibeter“ können durch Achtsamkeit vermitteln, das Leben bewusster und freudvoller zu genießen. Abgerundet wird das Seminar mit einer Klangschalen-Meditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

S85080 8,67 UStd. 64,- €
09.02.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Lu Jong

Körper in Bewegung, Gelassenheit im Geist

Die Übungen des Lu Jong basieren auf dem Wissen der tibetischen Medizin. Die langsamen und fließenden Bewegungen und Sequenzen der Selbstmassage können dazu beitragen, Körper, Geist und Emotionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und bringen Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit für den Geist. Sie unterstützen so Gesundheit und Selbstheilungskräfte. Gearbeitet wird zum Teil im Sitzen und zum Teil im Stehen. Die Kurse sind für jedermann geeignet, unabhängig vom Alter und den körperlichen Voraussetzungen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

S85092 24 UStd. 97,- €
12 Vormittage, ab 27.02.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Barbara Promnitz

Wochenendkurs

S85090 5,33 UStd. 29,- €
23.03.2019
Sa, 09:30 – 13:30 Uhr
Katja Sümenicht

► Sundao

Meditation in Bewegung

Die traditionelle koreanische Heilkunst Sundao (Kouksundo) und Meister Yu Jae Sheens Interpretation östlicher Medizin und Philosophie verbinden sich zu einer Meditation in Bewegung, die zum Ziel hat, den Körper und Geist zu beruhigen, zu erfrischen und zu stärken. Der Fokus auf den Atem in der Bewegung erlaubt eine umfassende Beanspruchung der Atemhilfsmuskulatur, die Sauerstoffaufnahme ins Blut wird erhöht und der Körper besser durchblutet. Sundao zeichnet sich durch eine große Vielfalt an physisch-mental Übungen aus (body-mind-exercises) und ist für Menschen jeglichen Alters, Körpertyps und Fitnesslevels geeignet. Der Kurs soll die Teilnehmenden dazu befähigen, die Übungen in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und flaches Kissen.

S85095 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

S85096 5,33 UStd. 19,- €
4 Abende, ab 20.05.2019
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

► Die Atemtechnik des Dr. Shioya

Der japanischen Arzt Dr. Shioya entdeckte eine Atemtechnik, die kinderleicht zu erlernen ist und die mittlerweile als „Jungbrunnen“-Methode Bekanntheit erlangt hat. Dr. Shioya geht davon aus, dass durch die einfachen Übungen im Körper angesamelter Stress abgebaut wird und so die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Darüber hinaus kann die einfache Atemtechnik zur Entdeckungsreise nach Innen führen. Shioyas Atemmeditation ist im Alltag von jedermann anwendbar. So können z.B. auch Nicht-Meditierer in einer kurzen Mittagspause tiefe meditative Entspannung und eine „Atempause“ vom Alltag finden, um den Körper wieder „in Fluss“ zu bringen. Dr. Shioya wurde bekannt als Tokios beliebtester Arzt.

S85099 2,67 UStd. 12,- €
08.03.019
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Sumi Krupp

► Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

► Progressive Muskelentspannung

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson können unterschiedliche körperliche und seelische Beschwerden wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) wahrnehmen zu lernen, um mit dieser Erfahrung aktiv entspannen zu können. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Die Dozentin ist Diplom- und Entspannungspädagogin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

S85110 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 31.01.2019
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

S85115 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

► Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J. H. Schultz ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit innerem Stress besser umzugehen. Das kann u.a. kleine und größere körperliche Beschwerden lindern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb wird auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation im Kurs vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des AT. Die Dozentin ist Diplom- und Entspannungspädagogin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und Decke.

S85120 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 25.04.2019
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

S85125 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 28.01.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

► Den Stress wegtanzen

S85075 02.02.2019 s.S. 195

► Taijiquan und Qigong

► Tai Chi Chuan – Die Harmonie

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Der Kurs eignet sich gut als Einstieg in die Welt des Tai Chi Chuan. Sie erfahren etwas über die Grundannahmen der chinesischen Medizin, dem philosophischen Hintergrund des Laotse, grundlegende Begriffe sowie deren Bedeutung und Wirkung in der Anwendung der praktischen Körper- Bewegungsübungen. Der Kursabend beginnt jeweils mit dem traditionellen Übungseinstieg, dem „Kleinen Energiekreislauf“. Dieser richtet sich meditativ auf bestimmte innere Energiezentren zur Förderung und Pflege lebenspendender Kräfte, Hinführung zu aufmerksamer Achtsamkeit und entspannender Aktivität. Die Harmonie beruht auf der Lehre der fünf Elemente und besteht aus fünf fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern. Bei kontinuierlicher Ausführung dieser Bewegungseinheit werden das natürliche Zusammenspiel der Qualitäten in uns gefördert. Diese können sich auf den gesamten Organismus sowie unsere geistige und seelische Befindlichkeit wohltuend auswirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

S85210 16 UStd. 69,- €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Roswitha Klee

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an.

Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

► Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: „Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.“ Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.

Grundkurs

S85220 25 UStd. 90,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 18:00 – 19:15 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene Formvertiefung 1

S85224 25 UStd. 90,- €
15 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene Formvertiefung 2

S85226 25 UStd. 90,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 19:15 – 20:30 Uhr
Wolfgang Meier

► Long Men Taijiquan-Yilu (Langform)

Einführung

Der Schulungsweg der Inneren Kampfkünste des TaiDao-Systems verbindet das traditionelle Taijiquan des daoistischen Drachentorschule (Long Men = Drachentor Taiji) mit zentralen Inhalten des Baguazhang und Xingiquan.

Das Ziel der Inneren Kampfkünste liegt darin, über den Weg der daoistischen Weisheitslehre ganz natürlich zu dem tief in uns angelegten Zustand von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Kraft zurück zu finden. Long Men Taijiquan zeichnet sich aus durch die Schulung der harmonischen Interaktion von Herz, Geist, Körper und innerer Energie. Es ist gleichzeitig ein sanftes Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Gleichgewicht.

Long Men Taijiquan kann unabhängig vom Alter, Fitnessgrad und Gesundheitszustand erlernt werden.

Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

S85230 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

Die auch als „Schattenboxen“ bekannte Bewegungsform Taijiquan/ Tai Chi Chuan kann im Deutschen unterschiedlich geschrieben werden.

► Taiji 13er-Form

Die Taiji 13er Form ist ein integraler Bestandteil der Übungspraxis der daoistischen Mönche. Sie verbindet auf einmalige Art und Weise die Kunst der Gesundheitserhaltung mit der Meditation und den Aspekten der Selbstverteidigung. Das Erlernen der Form führt die Übenden zur strukturellen Feinkorrektur des Körpers und die Schulung der Atmung bis hin zu verschiedenen Formen der Energiearbeit und Meditation. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Interessierte geeignet.

Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

S85231 10,67 UStd. 38,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

► Qigong

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.

Achtsame Atem- und Körperübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

S85250 26,67 UStd. 94,- €
16 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 16:55 – 18:10 Uhr
Alexander Zwiesele

S85255 26,67 UStd. 94,- €
16 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:10 – 19:25 Uhr
Alexander Zwiesele

► Fünf-Elemente-Qigong

Ein besonderer Aspekt des Qigong ist die Arbeit mit den fünf Elementen oder Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, die nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verschiedene Aspekte unserer Lebensenergie (Qi) versinnbildlichen.

Den Elementen werden verschiedene menschliche Organe, aber auch Charaktereigenschaften und Emotionen zugeordnet. Ist der Energiekreislauf im Menschen gestört, gewinnen einzelne Elemente die Oberhand, was zu körperlicher und

psychischer Unausgeglichenheit führen kann. In diesem Workshop lernen wir mehrere Methoden des Qigong kennen, mit denen wir den Energiekreislauf wieder ausgleichen und hilfreich auf unsere Emotionen einwirken können. Die Methoden reichen hierbei von bewegten Übungen bis hin zu Mudras und meditativen Techniken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationsskissen (falls vorhanden), Decke und Stift.

S85258 5,33 UStd. 28,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Alexander Zwiesele

► Qigong: Der kleine Energiekreislauf

Einer der wichtigsten Aspekte der Energiearbeit im Qigong ist der Kleine Energiekreislauf, auch Kleiner Himmlicher Kreislauf genannt.

Welche Meridiane bilden diesen Kreislauf? Warum ist er so wichtig und warum wirkt er sich so außerordentlich positiv auf unsere Vitalität aus? Die Antworten auf diese und andere Fragen erfahren und erleben wir in diesem Workshop, indem wir den Kreislauf im Stehen, Sitzen und im Liegen praktizieren werden. Die Methoden reichen hierbei von bewegten Qigong-Übungen bis hin zur stillen daoistischen Meditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationsskissen (falls vorhanden) und eine Decke.

S85259 5,33 UStd. 28,- €
06.04.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Alexander Zwiesele

► TaijiLI

15teilige Daoyin-Übung (Qigong)

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen der 15-teiligen Daoyin-Übung zur Lebenspflege. Sie wurde von Dr. Xiaoqiu LI entwickelt und basiert auf TCM sowie klassischer Qigong-Praxis. Diese Übungsserie bildet ein vollständiges System, das Qi wahrnimmt, den Qi-Fluss im Körper aktiviert, den gesamten Organismus ausbalancieren kann und auf die Harmonie zwischen Yin und Yang, Körper und Geist abzielt.

Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

S85282 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

► Feldenkrais®

S86271 ab 30.01.2019 8 Abend-Termine
S86272 ab 08.05.2019 6 Vorm.-Termine
s. S. 190



► Qigong für Ruhe und Bewegung

Die Acht Brokate – auch für Ältere

Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

S85260 24 UStd. 95,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee

S85265 16 UStd. 56,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee

► Gesundheits-schützendes Qigong

und Regulationsübungen

Das gesundheitsschützende Qigong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong. Mit dem authentischen Stil dieser achteiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Somit können durch die Übungen des gesundheitsschützenden Qigong gemäß der traditionellen chinesischen Medizin krankheitsfördernde Phänomene wie Qi-Mangel, Qi-Stagnationen oder schwaches Organ-Qi sowohl abgebaut als auch vermieden werden. Auch für Anfänger geeignet. Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

S85284 18,33 UStd. 64,– €
11 Vormittage, ab 14.01.2019
Mo, 09:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

S85285 11,67 UStd. 41,– €
7 Vormittage, ab 29.04.2019
Mo, 09:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

S85286 18,33 UStd. 64,– €
11 Vormittage, ab 14.01.2019
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

S85287 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

► Herz-Qigong

Das Herz-Qigong kann gemäß der traditionellen chinesischen Medizin zur Prävention von der für unsere Zeit und unsere Zivilisation so typischen Störungen des Herz-Kreislauf-Systems beitragen. Nach dieser Lehre wirkt es zudem harmonisierend auf den gesamten Körper und die weiteren Organe.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Interessierte geeignet, die bereits Erfahrungen mit Qigong haben.

Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

S85288 11,67 UStd. 41,– €
7 Vormittage, ab 30.04.2019
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

► Hui Chun Gong

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Für alle, die Hui Chun Gong schon einmal gelernt haben, sich alleine aber noch unsicher fühlen bzw. die Übungen gerne in der Gruppe laufen möchten: In diesem Kurs praktizieren wir die „Geheimen Verjüngungsübungen der Chinesischen Kaiser“, vertiefen die Übungen und sehen uns Varianten an. Weiterer Bestandteil des Kurses ist das Innere Hui Chun Gong und daoistische Meditationsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

S85289 26,67 UStd. 94,– €
16 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:10 – 19:25 Uhr
Alexander Zwieseke

► Yoga

► Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

S85340 20 UStd. 70,– €
10 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wir möchten Ihnen Kurse bieten, die möglichst gut zu Ihnen passen. Auf vielfachen Wunsch bieten wir nun Kurse mit längeren und kürzeren Laufzeiten an und hoffen, dass für jede und jeden von Ihnen etwas dabei ist.

S85341 16 UStd. 56,– €
8 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

S85350 16 UStd. 56,– €
8 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

S85351 14 UStd. 49,– €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

S85360 20 UStd. 70,– €
10 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

S85361 16 UStd. 56,– €
8 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

S85370 32 UStd. 112,– €
16 Abende, ab 04.02.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

S85380 22 UStd. 77,– €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Hans-Albert Müller

S85430 24 UStd. 84,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

– Anzeige –



Doris Brechtel

Einzelunterricht
& Kleingruppen
für Erwachsene
und Kinder



Individueller Yogaunterricht

Zwergweg 43, 65191 Wiesbaden-Bierstadt
Tel.: (0611) 71 98 02, doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Yoga

S85431 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

S85440 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

S85441 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

S85450 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Jeannine Heller

S85451 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Jeannine Heller
Kein Kurs am 11.06.2019 !!!

S85470 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Roswitha Klee

S85471 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Roswitha Klee

S85500 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Roswitha Klee

S85510 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

S85511 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 08.05.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

S85540 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Andrea Schrodke

S85541 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Andrea Schrodke

S85570 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Yvonne Kesselring

S85571 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Yvonne Kesselring



Andrea Schrodke ist Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Entspannungsmasseurin mit vielfältigen Aus- und Fortbildungen. Seit 2017 unterrichtet sie Yoga und Entspannungsmassagen auch an der vhs Wiesbaden. Neben der Förderung von Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit ist es ihr Anliegen, dass ihre Teilnehmer/innen wieder in eine gute Selbstwahrnehmung, körperliches Bewusstsein und Achtsamkeit finden. Sie selbst kam über Leistungssport und das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden schließlich zum Yoga. Die Vielfältigkeit im Yoga ließ sie nach ihrer Grundausbildung weitere Fortbildungen machen, wie z.B. „Yoga für den Rücken“, „Yin Yoga“ sowie Faszien-Selbstmassage. Für die Verbindung von Hatha-Yoga und Faszien-Selbstmassage bietet sie nun auch einen fortlaufenden Kurs an.
(Kurse s. unten, S. 186 und S.187)

© Andrea Schrodke

S85590 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Andrea Schrodke

S85591 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Andrea Schrodke

S85600 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 17.01.2019
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Jeannine Heller

S85601 12 UStd. 42,- €
6 Vormittage, ab 02.05.2019
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Jeannine Heller

S85630 32 UStd. 112,- €
16 Abende, ab 07.02.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

S85640 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

S85641 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

S85650 24 UStd. 84,- €
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

S85651 12 UStd. 42,- €
Kellerskopfschule, Naurod
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

S85660 32 UStd. 112,- €
16 Abende, ab 07.02.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

S85670 24 UStd. 84,- €
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

S85671 12 UStd. 42,- €
Kellerskopfschule, Naurod
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

S85710 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte
Kein Kurs am 12.04. und 17.05.2019

S85720 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte
Kein Kurs am 12.04. und 17.05.2019

Sommerkurse

T85770 12 UStd. 42,- €
6 Nachmittage, ab 03.07.2019
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

T85780 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 03.07.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte



S85820 24 UStd. 84,- €
 12 Nachmittage, ab 06.02.2019
 Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte
 Kein Kurs 10.04.2019

► Hormonyoga für Frauen

Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für alle Frauen, die Ihr Körperbewusstsein steigern, Stress abbauen und mehr Lebensenergie spüren möchten. Eine spezielle Übungsreihe verbindet Körperhaltungen, Atemtechniken und Energielenkung und kann einen regulierenden Einfluss auf die weibliche Hormonproduktion haben. Die Übungen sind sowohl für jüngere Frauen mit Menstruationsbeschwerden oder mit Kinderwunsch geeignet wie auch für Frauen, die sich präventiv auf die Wechseljahre vorbereiten und typische Beschwerden auf eine natürliche Art lindern möchten. Nicht geeignet ist Hormonyoga bei östrogenbedingten Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhtem Blutdruck. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

S85830 20 UStd. 70,- €
 10 Abende, ab 15.01.2019
 Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

S85831 16 UStd. 56,- €
 8 Abende, ab 30.04.2019
 Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

Wochenendkurs für Einsteigerinnen!

S85836 8 UStd. 28,- €
 1 Wochenende
 Sa, 16.02.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
 So, 17.02.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Becker

Schnuppernachmittag

S85838 4 UStd. 14,- €
 16.03.2019
 Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Gabriele Becker

– Anzeige –

► Hatha-Yoga

in englischer Sprache

Move, stretch, relax and breath!
 Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Woldecke.

S85390 16 UStd. 56,- €
 8 Abende, ab 04.02.2019
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

S85391 14 UStd. 49,- €
 7 Abende, ab 29.04.2019
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

► Hatha-Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter. Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen. Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.

S85810 16 UStd. 56,- €
 8 Vormittage, ab 04.02.2019
 Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

S85811 14 UStd. 49,- €
 7 Vormittage, ab 29.04.2019
 Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

► Sanftes Yoga

Sanftes, entspanntes Yoga steht hier im Vordergrund. Die Bewegungsabfolgen mit Vorübungen können von allen, auch von Anfänger*innen und Ungeübten, leicht nachvollzogen werden. Menschen mit Beeinträchtigungen (z.B. an Hüfte oder Knie) können alternative Übungen angeboten werden. Meditation und Tiefenentspannung runden das Programm ab. Achtsamkeitsübungen verbessern die Konzentration, Dehnübungen und Kräftigungsübungen verschaffen ein gutes Körpergefühl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Woldecke.

S85819 16 UStd. 56,- €
 12 Nachmittage, ab 06.02.2019
 Mi, 15:30 – 16:30 Uhr
Gabi Schulte
 Kein Kurs 10.04.2019

Ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Ihre persönliche Yogapraxis

- zur Linderung vieler akuter Beschwerden
- beim Wunsch nach innerer Ruhe und mehr Gelassenheit
- um gesund zu bleiben, auch in der Schwangerschaft

Katharina Jäschke
 Yogalehrerin BDY/EYU

Tel. (06 11) 81 25 14
www.yoganachmasswiesbaden.de

Yoga
 nach Maß



► Yin Yoga

für Yogaanfänger/innen und -geübte

Yin Yoga ist ein optimaler Ausgleich zu unserer aktiven Lebensform. Die Aufmerksamkeit wird von außen wieder nach innen, in die Selbstwahrnehmung und Empfinden des eigenen Körpers, gelenkt.

Neben aktiven und kraftvoll ausgeführten Yoga-stilen ist Yin Yoga eine wunderbare Ergänzung, bei der die Dehnübungen passiv, länger und ganz ohne Kraft ausgeführt werden. Mit dieser sanften Yogapraxis sollen besonders die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien sowie die Gelenke und die Wirbelsäule, angesprochen werden. Mehr Beweglichkeit, Regeneration, Bewusstsein für den eigenen Körper und eine meditative, tiefe Entspannung, eine Balance von Yin und Yang können sich einstellen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden Korkklotz oder festes Kissen.

S85842 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

S85843 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

Wochendkurs

S85840 4 UStd. 19,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Andrea Schrodke

► Schwer gelenkig

Yoga für Menschen mit Kurven

In diesem Kurs werden die Yogaübungen den körperlichen Voraussetzungen angepasst. Langsame, bewusste Bewegungsabfolgen mit Achtsamkeitsübungen stehen im Vordergrund. Meditation und Tiefenentspannung verbessern das Lebensgefühl, Dehn- und Kräftigungsübungen fördern die Beweglichkeit und das Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch und kleines Gästehandtuch.

S85860 13,33 UStd. 47,- €
5 Vormittage, ab 18.05.2019
Sa, 10:00 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

► Yogilates am Wochenende

S86364 06.04.2019 4,67 UStd.
s. S. 192

► Yoga meets Pilates

Kurs für Anfänger und Geübte

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Das Training vereint fließende Übungsabfolgen aus Yoga und Pilates. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die Körperhaltung verbessert sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Eine Stunde, bei der aus dem Stress des Alltags wieder zu sich selbst gefunden werden kann.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Kissen oder Yogablock.

S85850 15,56 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 14.02.2019
Do, 17:30 – 18:40 Uhr
Heike Bersch

S85851 14 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 06.06.2019
Do, 17:30 – 18:40 Uhr
Heike Bersch

S85855 15,56 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 14.02.2019
Do, 18:45 – 19:55 Uhr
Heike Bersch

S85856 14 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 06.06.2019
Do, 18:45 – 19:55 Uhr
Heike Bersch

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an.

Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► Hatha-Yoga und Faszien-Selbstmassage

Hatha-Yoga in Verbindung mit Faszien-Selbstmassage ist eine ausgewogene Kombination, die über Dehnung, Kräftigung, Entspannung und Selbstmassage mit Bällen für die Elastizität unserer Faszien, die den ganzen Körper durchziehen, und für Beweglichkeit sorgt. Das Zusammenspiel und die Balance des gesamten Körpers werden so optimal gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

S85870 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Andrea Schrodke

S85871 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Andrea Schrodke

Sommerkurse

T85875 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 03.07.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Andrea Schrodke

T85876 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 03.07.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Andrea Schrodke

► Faszienyoga

Im Hatha-Yoga werden die Faszien, das Gewebe, das den Körper „zusammenhält“, bereits durch klassische Asanas angeregt. Beim Faszien-Yoga werden wir diese Stellungen modifizieren und variieren und so ganze Faszienbahnen dehnen. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und arbeiten mit fließenden Bewegungen, Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Die Arbeit mit den Faszien bietet viel Freiraum für individuelles Vorgehen. Es geht darum, auf den Körper zu hören und zu spüren, was ihm guttut. Das Üben ist individuell, experimentell, spielerisch und genussvoll. Für alle geeignet.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.

S85880 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Krystyna Tarlowska-Bühl

S85881 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Krystyna Tarlowska-Bühl

► Massage

► Shiatsu für den Rücken

Shiatsu ist eine traditionelle japanische Partnerbehandlung. Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird dieser Lehre zufolge die Balance im Fluss der Lebenskraft (Qi) wiederhergestellt. Die sanften und tief wirkenden Techniken mit Handballen oder Daumen – unterstützt durch Dehnungen – ermöglichen eine regenerierende Erholung, Vitalisierung und Zentrierung. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, Blockaden können gelöst werden. Der Kurs beinhaltet eine praktische sowie theoretische Einführung, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.



Anmeldung nur zu zweit möglich (55,- € pro Person). Bitte mitbringen: ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

S85920 10 UStd. 55,- €
1 Wochenende
Fr, 10.05.2019, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 11.05.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Katja Sümenicht

► Faszien Selbstmassage & Yin Yoga

Das Faszienetz durchzieht unseren gesamten Körper. Es gilt als eine wesentliche Quelle für das Empfinden, das Wahrnehmen unseres Körpers. Die Entspannung der Muskulatur und körperliche Beweglichkeit stehen sehr eng mit der Elastizität unserer Faszien in Verbindung. Eine Faszien Selbstmassage in Verbindung mit Yin Yoga Sequenzen wirkt sich positiv auf das Nervensystem, die eigene Körperwahrnehmung, Entspannung und das Wohlbefinden aus. Yin Yoga ist eine sanfte Yogapraxis, welche sich auf das tiefer liegende Bindegewebe auswirkt. Mehr Beweglichkeit, Regeneration und eine meditative Entspannung können sich einstellen. Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen,

bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und einen Kniestrumpf (kein Nylon), wenn vorhanden Korkklotz oder festes Kissen.

S85930 4 UStd. 22,- €
23.02.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Andrea Schrodke

► Massage zu zweit

Massage ist die uralte Kunst, Körper, Geist und Seele zu entspannen. Eine achtsame Massage lindert Stress, fördert körperliches Wohlbefinden und kann stärkend auf das Immunsystem wirken. Dieser Kurs lehrt leicht und verständlich die sieben Grundgriffe der klassischen Massage. Damit massieren wir Hände und Arme, Füße und Beine und bilden ein Massageprogramm zur Lockerung der Schulter und Rückenmuskulatur. Zudem werden Wege gezeigt wie das Massage-Geben eine angenehme Erfahrung sein kann. Bereichernd ist eine neue Achtsamkeit zu sich selbst und dem/der Partner/In.

Anmeldung nur zu zweit möglich (55,- € pro Person).

Bitte mitbringen: Massageöl, 1-2 Handtücher, warme Decke(n), Betttuch, kleine Kissen, bequeme Kleidung, dicke warme Socken.

S85940 9,33 UStd. 55,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

► FußRelax Massage

zu zweit

Unsere Füße sind oft weit weg für unser tägliches Bewusstsein, obwohl sie uns durchs Leben tragen. Wenn unsere Füße erschöpft sind oder schmerzen, wirkt sich das auf unser gesamtes Wohlbefinden aus.

In diesem Kurs wird die FußRelax Massage als vorbeugende Entspannungsmethode angewandt. Wir lernen, uns unserer Füße wieder bewusster zu werden und wie Füße mit Atem und Körper verbunden sind. Ein allgemeines körperliches Wohlbefinden und eine Auszeit für Regeneration und Entspannung werden möglich. Der Kurs eignet sich für Freunde, Bekannte, Paare, die sich gern gegenseitig massieren. Anmeldung nur zu zweit möglich (29,- € pro Person).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kopfkissen, Getränk.

S85950 5,33 UStd. 29,- €
16.02.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Andrea Schrodke

► Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub

T87110BU 5 Tage ab 09.09.2019
T87120BU 5 Tage ab 07.10.2019
T87130BU 5 Tage ab 09.12.2019

s. S. 201

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten:

Susanne Petzoldt
Telefon: 0611-9889140 oder
E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung und Sport bereichern unser Leben und individuelles Wohlbefinden. Sie beugen verbreiteten Krankheitsbildern vor und tragen dazu bei, gesünder zu altern. Zudem eignen sie sich, um zu einer selbstbestimmten, gesunden Lebensführung zu gelangen, die eingebettet ist in ein wachsendes gesellschaftliches Bewusstsein für Gesundheit.

Unsere Bewegungsangebote folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Sie beinhalten Aspekte wie Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining und Koordination. Sie erwarten ein ausgewogenes Training, mit dem Sie z. B. Bewegungsmangel ausgleichen und einseitigen Alltagsbelastungen präventiv begegnen können.

Bei uns finden Sie aktuelle Fitness-Trends ebenso wie klassische Übungsangebote.

► Aqua-Kurse

► Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik ist eine besonders geeignete Form der aktiven Gesundheitsförderung. Durch die Auswahl der Übungen werden die Kräftigung der Muskulatur und allgemeine Fitness wie auch die aerobe Ausdauer gefördert und verbessert. Trainiert werden – mit verschiedenen Trainingsmethoden – kleine und große Muskelpartien und das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Zum Schluss folgt eine Stretchingphase. In der Kursgebühr enthalten ist die einmalige Nutzungsgebühr pro Kurs von 11,- €, die das Thermalbad Aukammtal erhebt. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte gilt für die Kurszeiten ein ermäßigter Eintritt (8,- €). Gilt nur im Zusammenhang mit gebuchtem Kurs.

S86010 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86011 10,67 UStd. 49,- €
8 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86020 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86021 10,67 UStd. 49,- €
8 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86030 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 24.01.2019
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86031 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
Für diesen Kurs keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen möglich.

S86040 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 24.01.2019
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86041 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
Für diesen Kurs keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen möglich.

► Aqua-Gymnastik

50 +

Aqua-Gymnastik ist ein ganzheitlich ausgerichtetes und gesundheitsorientiertes Trainingssystem im flachen Wasser. Hier werden Kondition und Koordination mit und ohne Geräte trainiert. Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt. Dieser Kurs ist für auch für Teilnehmer/innen mit Gelenksbeschwerden geeignet. In der Kursgebühr enthalten ist die einmalige Nutzungsgebühr pro Kurs von 11,- €, die das Thermalbad Aukammtal erhebt. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte gilt für die Kurszeiten ein ermäßigter Eintritt (8,- €). Gilt nur im Zusammenhang mit gebuchtem Kurs.

S86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86051 10,67 UStd. 49,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86061 10,67 UStd. 49,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

► Walking

► Walking

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen. Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt. Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle der Buslinie 8. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

S86110 30 UStd. 93,- €
15 Vormittage, ab 07.02.2019
Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 23.05.2019



Aquagymnastik ridofranz depositphotos



Fotolia © lilo

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an.

Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► Fit im Alltag

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für – alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

S86230 13,33 UStd. 48,- €
10 Abende, ab 21.01.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

S86231 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 06.05.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

► Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes „Cool-down“ zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte (Geräte sind vorhanden).

Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

S86240 22,67 UStd. 80,- €
17 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

► Gymnastik und Fitness (inkl. Zumba®)

► Sport für Herren

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitnesstraining zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stationstraining oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. So soll ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten in freudvoller Weise geleistet werden. Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

S86200 30 UStd. 84,- €
15 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u. a. Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

S86210 18 UStd. 58,- €
9 Abende, ab 05.02.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

S86211 16 UStd. 52,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

► Fit in den Tag

Mit Kreislauf anregenden Übungen beginnen wir den Tag. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden mit gymnastischen Übungen verbessert. Insbesondere Übungen für die aufrechte Körperhaltung, Entlastung der Wirbelsäule und gelenkschonende Gymnastik helfen den Körper in Balance zu bringen. Verspannungen lösen durch Dehnungen, Atemübungen und Entspannung sorgen für ein positives Körpergefühl und einen guten Start in den Tag. Der Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet.

S86215 17,33 UStd. 61,- €
13 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 20. und 27.05.2019

► Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.

S86220 26 UStd. 73,- €
13 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 22.05. und 29.05.2019

► Beckenbodengymnastik

S84180 8 UStd. 6 Abende
ab 08.05.2019 s. S. 178



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Fit mit Latino- Rhythmus-Gymnastik

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dieser Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien sowie spanischer und englischsprachiger „geht-ins-Blut-Musik“. Dabei werden schonende Gymnastik- und verschiedenste Dehnübungen in einem ausgewogenen Wechsel ungewöhnlich kombiniert und führen somit zu einer harmonischen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Bewegung, die im Alltag oftmals zu kurz kommt. Dies führt sukzessive zu einer Stärkung von Herz und Kreislauf und verbessert die gesamte Muskulatur insbesondere an Rücken, Bauch, Beinen und Beckenboden und fördert somit Ihre Fitness und Vitalität insgesamt.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Fibromyalgie geeignet und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.

50 plus

S86250 23,33 UStd. 82,- €
Adalbert-Stifter-Schule
14 Abende, ab 27.02.2019
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

30 plus

S86255 23,33 UStd. 82,- €
Adalbert-Stifter-Schule
14 Abende, ab 27.02.2019
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
Fani Samia Ullrich

► Callanetics Ganzkörpergymnastik

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

S86260 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

S86261 9,33 UStd. 35,- €
7 Abende, ab 07.05.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

S86265 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

S86266 9,33 UStd. 35,- €
7 Abende, ab 07.05.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

Ferienkurse

T86268 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 02.07.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

T86269 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 02.07.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

► Feldenkrais®

Feldenkrais® ist eine Methode, mehr Beweglichkeit für sich selbst im Alltag zu entdecken. Benannt ist sie nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 – 1984). Er hat eine Fülle an Bewegungsmöglichkeiten erforscht und zu Lektionen ausgearbeitet. Sie sind für jede/n machbar, manchmal ungewohnt, verbessern die eigene Beweglichkeit und können beginnende Bewegungseinschränkungen wieder lösen. Der Ansatz der Methode ist Bewusstheit durch Bewegung. Bewegungen werden nicht mechanisch ausgeführt, sondern bewusst umgesetzt. In dem Kurs werden Feldenkrais®-Lektionen verbal angeleitet. Sie bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke.

S86270 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 29.01.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

S86271 13,33 UStd. 54,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

S86272 10 UStd. 54,- €
6 Vormittage, ab 08.05.2019
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

Wochenendkurs

An diesem Wochenende geht es in ausgewählten Lektionen um die eigene Gelenkigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung.

S86274 8 UStd. 40,- €
Sa, 23.03.2019, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 24.03.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Lena Dietze

Informationen
zu den Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten:

Susanne Petzoldt
Telefon: 0611-9889140 oder
E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

► Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückengerechtes Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke.

S86285 22,67 UStd. 80,- €
17 Abende, ab 06.02.2019
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

S86287 12 UStd. 44,- €
9 Abende, ab 07.02.2019
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Oliver Herborn

S86288 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Oliver Herborn

► Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs geeignet.



- S86290** 13,33 UStd. 48,– €
10 Abende, ab 21.01.2019
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin
- S86291** 8 UStd. 30,– €
6 Abende, ab 06.05.2019
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin
- S86295** 16 UStd. 56,– €
12 Vormittage, ab 16.01.2019
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Rückenfit mit Core-Training

Mit sanften Übungen stärken wir den Rücken und zugleich die Körpermitte als wichtiges Gegengewicht und bringen uns zurück in die Balance. In dieser Ausrichtung eines ausgewogenen Rückentrainings speziell für Frauen stehen die Stabilisierung des Rückens und der inneren sowie äußeren Muskulatur im Mittelpunkt.

- S86296** 9,33 UStd. 35,– €
7 Vormittage, ab 08.05.2019
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken

Das Konzept der Neuen Rückenschule ist ein ganzheitlich ausgerichtetes aktives Rückenprogramm mit dem Ziel, die Gesundheit Ihres Rückens zu fördern und einem dauerhaften Auftreten von Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Im Laufe der aufeinander aufbauenden Kurseinheiten wollen wir gemeinsam dafür sorgen, dass Sie Ihren Rücken neu erleben, Ihr individuelles Gesundheitspotenzial fördern sowie ein rückenfreundliches und gesundheitsorientier-

tes Verhalten aufbauen und beibehalten. Die Neue Rückenschule wendet sich an alle Personen, die weitgehend schmerzfrei und belastbar sind und die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparats haben.

- S86298** 13,33 UStd. 47,– €
10 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr
Rafael Jung

► Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie zur Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“) und des Rückens kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und flaches Kissen.

Einsteiger

- S86312** 14,67 UStd. 52,– €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piatyszek
- S86313** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piatyszek
- S86314** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann
- S86315** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86316** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86317** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86318** 10,67 UStd. 40,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

- S86319** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

Fortgeschrittene

- S86322** 14,67 UStd. 52,– €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86323** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86324** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

- S86325** 10,67 UStd. 40,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

- S86326** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

- S86327** 10,67 UStd. 40,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

- S86328** 16 UStd. 56,– €
12 Abende, ab 16.01.2019
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

- S86329** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piatyszek

Pilates – Power

- S86342** 14,67 UStd. 52,– €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Sommer

- S86343** 9,33 UStd. 33,– €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Sommer



► Yoga meets Pilates

S85850 und S85855
ab 14.02.2019 15,56 UStd.
S85851 und S85856
ab 06.06.2019 14 UStd.

s. S. 186

► Yogilates am Wochenende

Yogilates zum Kennenlernen und Üben am Wochenende! Die Kombination aus fließendem Vinyasa Yoga sowie kräftigenden und stabilisierenden Pilatesübungen nach Joseph Pilates verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und fördert die körperliche und geistige Entspannung. So können Sie Kraft aus der bewussten Atmung schöpfen und lernen, Ihren Körper dadurch besser wahrzunehmen. Der Nachmittag endet mit einer Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Jacke, Decke, kleines Kissen, Handtuch, ggfs. Snack

S86364 4,67 UStd. 20,- €
06.04.2019
Sa, 11:00 – 15:00 Uhr
Bianca Edelmann

► Bauch-Beine-Po-Training

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf der Bauch, Bein- und Pomuskulatur. Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.

S86420 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Diana Sommer

S86421 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Diana Sommer

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Band © DVV

► Workout – Fatburner

Das abwechslungsreiche Programm fördert speziell den Muskelaufbau von Bauch, Beinen, Rücken sowie Schultern und wird mit diversen Fatburner-Übungen kombiniert. Ein Stretching- und Relaxteilerunden das ganzheitliche Training ab – geeignet für alle, die ihren Körper kräftigen und fit bleiben möchten.

S86430 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 14.01.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Sommer

S86431 9,33 UStd. 33,- €
7 Abende, ab 29.04.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Sommer

S86435 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Sommer

S86436 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 02.05.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Sommer

► HIIT

In diesem Kurs stehen Kraft und Ausdauer im Vordergrund. Durch kurze, hochintensive Trainingsintervalle von Belastungs- und Erholungsphasen wird die Kraft-Ausdauer Leistung verbessert. Ebenfalls werden durch ein spezielles funktionelles Training die Stabilität, die Schnellekraft, die Balance und die Flexibilität gefördert. Nach Wetterlage und Absprache können 2-3 Kurstermine Outdoor stattfinden. Die Termine werden am ersten Kurstag mit den Teilnehmer/innen besprochen.

S86437 12 UStd. 42,- €
6 Vormittage, ab 04.05.2019
Sa, 10:00 – 11:30 Uhr
Diana Sommer

► Power-Workout

durch Intervalltraining

Gängige Kräftigungsübungen, besonders der großen Muskelgruppen, werden in hochintensivem Intervalltraining durchgeführt! Im sogenannten Tabataprinzip wechseln sich 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause über jeweils vier Minuten ab. Im Gegensatz zum normalen Ausdauertraining sind Tabatas die ultimative Fettschmelze, denn sie sorgen für einen erheblichen Nachbrenneffekt, weil der Grundumsatz (also der Kalorienverbrauch am Tag) für bis zu 24 Stunden steigt.

Das intensive Training ist für alle geeignet, die Spaß daran haben „alles zu geben“ – so wie er oder sie es am besten kann – sowohl für Männer als auch für Frauen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

S86440 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Tatjana Battiste

S86441 9,33 UStd. 34,- €
7 Abende, ab 18.04.2019
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kurs beginnt in den Osterferien!
Kein Kurs am 02.05.2019

Last Minute – Fit in den Sommer

T86443 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 04.07.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kein Kurs am 01.08. und 08.08.2019!

► Kraft meets Cardio

Sommerkurse

Der Kurs verbindet Elemente des Kraftaufbautrainings und des Pilates mit hochintensivem Ausdauertraining und Tabatatraining. Das Intervalltraining wird zum Abschluss durch Stretching und Entspannung ergänzt.

T86446 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 22.07.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Diana Sommer

T86447 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 25.07.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Diana Sommer





► Deep working

Ausdauer, Kraft & mentaler Ausgleich

Bei deep working wechseln sich fordernde Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen ab. Hinzu kommt eine Kombination aus entspannenden Atemübungen und Balancehaltungen sowie Übungen für mehr Flexibilität und Beweglichkeit. Diese Mischung aus intensivem körperlichem Training und der Konzentration auf das innere Gleichgewicht sorgen dafür, dass man sich richtig auspowern kann und gleichzeitig entspannt und ausgeglichen die Stunde verlässt. Die Stunden sind abwechslungsreich aufgebaut und treiben immer wieder über die eigenen Grenzen hinaus. Deep working ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da man das Tempo selbst bestimmt und sich Schritt für Schritt in der Gruppe steigern kann. Wir trainieren barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke und schenkt uns eine bessere Bodenhaftung. Die Dozentin ist Trainerin und Yogalehrerin.

S86450 16 UStd. 59,- €
12 Termine, ab 17.01.2019
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Anke Gold

► Deep working meets Faszientraining

Ausdauer, Kraft & mentaler Ausgleich

Der Deep working Mix aus fordernden Ausdauersequenzen und anspruchsvollem Krafttraining bekommt eine Erweiterung! Durch die verlängerte Kursdauer werden Elemente des Faszientrainings in die Stunde eingebaut, um durch federnde, schwingende und ganz neue Bewegungen das Bindegewebe zu stimulieren und Schmerzen und Verspannungen durch einseitige oder Fehlbelastungen vorzubeugen. Insbesondere Sportler, die häufig einseitig trainieren, oder Personen, denen es an abwechslungsreicher Bewegung mangelt, werden schnell die wohltuende Wirkung des Faszientrainings erfahren. Deep working meets Faszien ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da man das Tempo selbst bestimmt und sich Schritt für Schritt in der Gruppe steigern kann. Die Dozentin ist Trainerin und Yogalehrerin. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken, wir trainieren barfuß

S86451 12 UStd. 43,- €
6 Termine, ab 02.05.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Anke Gold

Sommerkurs

T86452 8 UStd. 29,- €
4 Termine, ab 01.08.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Anke Gold

► Bodystyling

Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive, straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beinen und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, sodass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

S86460 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

S86461 9,33 UStd. 34,- €
7 Abende, ab 18.04.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste
Beginnt in den Osterferien!
Kein Kurs am 02.05.2019!

Last Minute – Fit in den Sommer

T86463 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 04.07.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kein Kurs am 01.08. und 08.08.2019!

► Sweat & Style

Die Ausdauer trainieren und die Muskeln kräftigen

Nach einer intensiven Aerobic-Phase, bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen, widmen wir uns der Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur. Wir schulen neben der Kondition auch die Koordination. Durch Schritt- und Armkombinationen beziehen wir schon während des aeroben Teils die Gesamtkörpermuskulatur mit ein, die wir im Anschluss konzentriert kräftigen und am Ende ausgiebig dehnen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

S86465 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 17.01.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

S86466 9,33 UStd. 34,- €
7 Abende, ab 18.04.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste
Beginnt in den Osterferien!
Kein Kurs am 02.05.

► Gruppenworkout

Trainiere in einer Gruppe an verschiedenen Trainingsstationen zu toller Musik und lass Dich so dazu motivieren, an Deine Grenzen zu gehen. Dieses funktionelle Intervalltraining ist das ideale Ganzkörper-Workout!

Du stellst Dich an jeder Station unterschiedlichen Aufgaben, denn der Parcours wird wöchentlich neu zusammengestellt. Verbessere bei diesem Zirkeltraining Deine Kondition, steigere Deine Kraft und verbrenne dabei Kalorien! Einsteiger und Anfänger ohne Grundkenntnisse sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

S86470 11 UStd. 68,- €
11 Abende, ab 15.01.2019
Di, 17:30 – 18:15 Uhr
Sascha Demmrich

S86471 8 UStd. 47,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 17:30 – 18:15 Uhr
Sascha Demmrich

► Fit mit Boxtraining

Kein Workout ist effektiver als Boxtraining. Bei dieser Trainingseinheit werden Kenntnisse diverser Schlagtechniken, auch Elemente des Thai-Boxen vermittelt. Dieser Kurs beansprucht jede Muskelgruppe, verbessert Schnelkraft, Kraftausdauer und stärkt so das Selbstbewusstsein. Dieses optimale Ganzkörpertraining ist das ideale Fitness-Programm für Deinen Körper! Einsteiger und Anfänger ohne Grundkenntnisse sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

S86480 14,67 UStd. 82,- €
11 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

S86481 10,67 UStd. 58,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an.

Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Boxcamp am Wochenende

An diesem Wochenende gibt es einen „Rundumschlag“ zu den Grundlagen des Boxtrainings. Mit den Schwerpunkten Fitness, Technik und Ernährung wird die Basis gelegt, um den ganzen Körper effektiv zu trainieren.

- Fitnessübungen aus dem Boxsport bieten ein Ganzkörperworkout mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer und Kondition.
- Schlagtechniken wie Grundstellung, Deckung, Führhand etc. werden erklärt und umgesetzt.
- Zudem gibt es Ernährungstipps vom Profi: Welche Ernährung ist und welches Trainingsziel erfordert welche Ernährung?

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

S86485 8 UStd. 48,- €

1 Wochenende

Sa, 25.05. und So, 26.05.2019,
11:00 – 14:00 Uhr

Sascha Demmrich



Tanzgruppe, depositphotos © Syda Productions

► Zumba® Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes, effektives Tanzfitnessworkout. Werden Sie fit mit Schritten aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia etc. Sie brauchen keine Tanzerfahrung und keine/n Partner/in.

S86514 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 21.01.2019

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86515 9,33 UStd. 35,- €

7 Abende, ab 29.04.2019

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86534 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 23.01.2019

Mi, 17:30 – 18:30 Uhr

Silvia Suárez Sánchez

S86535 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 08.05.2019

Mi, 17:30 – 18:30 Uhr

Silvia Suárez Sánchez

S86536 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 23.01.2019

Mi, 18:55 – 19:55 Uhr

Maria Weißer

S86537 9,33 UStd. 35,- €

7 Abende, ab 08.05.2019

Mi, 18:55 – 19:55 Uhr

Maria Weißer

S86554 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 25.01.2019

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86555 9,33 UStd. 35,- €

7 Abende, ab 03.05.2019

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86564 14,67 UStd. 54,- €

11 Vormittage, ab 19.01.2019

Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Maria Weißer

Ferienkurse

Bei Extremtemperaturen wird das Tempo etwas reduziert.

T86572 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 01.07.2019

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

T86576 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 03.07.2019

Mi, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

► Zumba® Gold

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.

Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.) zu Bewegungs- und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. Zumba® Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.

www.vhs-wiesbaden.de

S86580 9,33 UStd. 35,- €

7 Vormittage, ab 29.04.2019

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Carolina Romero

S86581 14,67 UStd. 54,- €

11 Vormittage, ab 14.01.2019

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Carolina Romero

S86582 14,67 UStd. 54,- €

11 Vormittage, ab 22.01.2019

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86583 10,67 UStd. 40,- €

8 Vormittage, ab 30.04.2019

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86585 14,67 UStd. 54,- €

11 Nachmittage, ab 25.01.2019

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

S86586 9,33 UStd. 35,- €

7 Nachmittage, ab 03.05.2019

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurse

T86592 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 01.07.2019

Mo, 19:00 – 20:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

T86594 8 UStd. 35,- €

6 Vormittage, ab 02.07.2019

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

T86596 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 03.07.2019

Mi, 19:00 – 20:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez



► Tanz

► go Flam®!

Flamenco und Fitness

Wir verwandeln den Tanzraum in eine temperamentvolle Fiesta! go Flam®! ist eine einzigartige Mischung aus spanischem Tanz, Rhythmusbewegungen und Konditionsarbeit, bei der viel geschwitzt wird und der Spaß im Vordergrund steht. go Flam®! ist ein feminines, ganzheitliches Fitnesskonzept, dass insbesondere den Ausdruck und selbstbewusste, gesunde Körperhaltung schult. Nach Abschluss des Kurses können Teilnehmer/innen Tanzbewegungen improvisieren und einzelne Schritte miteinander kombinieren. Bitte bequeme Sporthose, Turnschuhe und ein weites T-shirt mitbringen.

S86622 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr
Tanja Stein

S86623 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 03.05.2019
Fr, 18:00 – 19:00 Uhr
Tanja Stein

go Flam®! Gold

go Flam®! Gold ist eine schonendere Variante, bei der im niedrigen bis mittleren Fitnessniveau trainiert wird und gut für Anfänger/innen, den Wiedereinstieg oder Menschen geeignet, die länger keinen Sport getrieben haben.

S86624 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 05.02.2019
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Tanja Stein

S86625 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Tanja Stein

► Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre, Samba Rock.

Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburin erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock „n“ Roll lieben, werden sich in diesem Kurs wohl fühlen. Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und am Anfang mit vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedehnt, um in der nächsten Stunde noch mehr Spaß und Flexibilität beim „Samba-rocken“ zu haben.

Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

S86630 16 UStd. 64,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Der Kurs findet nicht am 13.02.2019 statt.

S86631 10,67 UStd. 38,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

► Yoga meets Pilates

S85850 und S85855
ab 14.02.2019 15,56 UStd.
S85851 und S85856
ab 06.06.2019 14 UStd.

s. S. 186

Kurse, Workshops, Shows und Fortbildung mit Jazira Malu



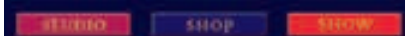
Neue
Anfängerkurse:
jetzt anmelden!



Studio – Shop – Büro
Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen
Tel.: 06127/7 05 90 39, Fax: 06127/7 05 90 12

Studio Wiesbaden
Donnerstags: Tanzstudio Dance Line,
Luisenstraße 35, Mobil: 0160/8 43 40 53

Termine und Programme: www.malu-tanz.de



► Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.

Dieser Tag dient der Stressverringern durch achtsame und dynamische Ansätze in leichter Bewegung. Das Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten über Bewegung ermöglicht, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden. Die Kursleiterin ist Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD).

S85075 8 UStd. 50,– €
Sa, 02.02.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Petra von Kries

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.





Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Salsa – mal ohne Partner!

Salsa drückt ein einzigartiges Lebensgefühl aus und ist auf der ganzen Welt als feurig, spritzig und erotisch bekannt. Mit seinen zahlreichen Tanzstilen ist Salsa immer wieder anders und wird nie langweilig. Dabei ist nicht nur der Hüftschwung schön anzusehen, beim Tanzen ist der Einsatz des gesamten Körpers gefragt. So hat man neben dem Urlaubsfeeling auch noch etwas für die Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit getan.

In diesem Kurs lernt Ihr Salsa tanzen – mal ohne Partner. Alle Bewegungen werden strukturiert und aufeinander aufgebaut vermittelt. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Aufwärmprogramm, Körperisolationsübungen und Rhythmusschulung. Letztendlich ist Salsa etwas, was man nicht verstehen, sondern fühlen muss. Probiert es aus... Salsa wird Euch nicht mehr loslassen!

Grundkurs

S86640 16,67 UStd. 68,– €
10 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

S86641 11,67 UStd. 48,– €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Aufbaukurs

S86645 16,67 UStd. 68,– €
10 Abende, ab 23.01.2019
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

S86646 11,67 UStd. 48,– €
7 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

► Latin Jazz Dance

Bei diesem Tanzkurs handelt es sich um eine dynamische Verbindung von Jazz Dance und Latino Rhythmus, in die die Körperhaltung und -koordination einbezogen werden. Neben einem Aufwärmtraining und Isolationsübungen werden einfache Schrittkombinationen vermittelt mit dem Ziel eine Tanz-Choreografie zu erarbeiten. Dieser Kurs ist für alle Tanzliebhaber/innen geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.

Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

S86650 16 UStd. 64,– €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik
Der Kurs findet nicht am 13.02.2019 statt.

S86651 10,67 UStd. 39,– €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik

► Internationale Folkloretänze

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben, die beim Tanzen vom Alltag abschalten und 'die Seele baumeln lassen' wollen und die musikalisch in andere Kulturen eintauchen möchten. Einmal im Monat die „Schatzkiste“ öffnen und einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander genießen. Von Kanada bis nach Russland und vom Schwarzen Meer bis zum Roten Meer wird uns die Tanzreise führen. Termine: 15.02., 15.03., 12.04., 10.05., 07.06. in der vhs und 15.06. (Sa) Doppelstunde und Tanzfest im Bürgersaal Sonnenberg.

Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin.
Bitte mitbringen: Turnschuhe

Internationale Folkloretänze I – leichte Tänze

Leichte Tänze: für Neugierige zum Kennenlernen und für ‚alte Hasen‘ einfach zum Genießen.

S86670 9,33 UStd. 35,– €
6 Abende, ab 15.02.2019
Fr, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II

Anspruchsvollere Tänze: für Tanzerfahrene, die sich gerne so richtig ‚austoben‘ möchten.

S86675 9,33 UStd. 35,– €
6 Abende, ab 15.02.2019
Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm

► Stockkampf-Tanz

zur eigenen Mitte finden

Stockkampf-Tanz unterscheidet sich von der traditionellen Stockkampfkunst (Escrima/Kali/Arnis) darin, dass Techniken aus dem Stockkampf mit Rhythmen und tänzerischen Bewegungsabfolgen zusammengeführt werden. Aus der Begegnung mit Tanz, Rhythmus und Kampf entsteht eine tänzerische Kampfkunst, ein „Übungsweg zur Mitte“, der Ruhe, Zentriertheit und eine Menge Freude und Lebensenergie bringt. Starre Strukturen in Beruf und Alltag führen häufig zu Angespanntheit und Erschöpfung. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, innezuhalten und uns in der Körper-Mitte zu spüren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

S86690 6,67 UStd. 50,– €
1 Samstag, ab 30.03.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Lucia Rutschmann

► Selbstverteidigung und Kampfsport

► Shotokan Karate

Dieser Kurs führt Sie in das traditionelle Shotokan Karate ein. Sie trainieren gemeinsam mit verschiedenen Gürtelgraden und erlernen so die Grundtechniken. Mit dem Training der Kampfkunst gewinnen wir an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem können wir unser Selbstbewusstsein und unsere Konzentrationsfähigkeit stärken. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Der Kurs findet in Kooperation mit Karate Dojo Musokan e. V. in der Sporthalle Anton-Gruner-Schule, Lehrstr. 10 in Wiesbaden statt.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Es wird barfuß trainiert.

S86710 20 UStd. 60,– €
10 Abende, ab 11.03.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

► Modern Defence

einfach, direkt, kompromisslos

Modern Defence ist ein reines Selbstverteidigungskonzept, das an das Wing Tjuen System angelehnt ist und durch andere Konzepte angereichert wurde. Wer auf der Suche nach einer einfachen, schnell erlernbaren, aber auch effektiv anwendbaren Selbstverteidigung ist, sollte diesen Kurs unbedingt besuchen. Schwerpunkt hierbei ist die Einfachheit und Direktheit von Lösungsstrategien. Keine Philosophien vergangener Kampfkünste, sondern logische Anwendbarkeit werden ihnen kompetent vermittelt. Zwischen Schlagkissentraining, Technikvermittlung und Rollenspielen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das keine Zeit für Langeweile aufkommen lässt. (Sportliche) Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren geeignet. Der Kursleiter ist Diplom-Sportwissenschaftler. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.

S86720 8 UStd. 36,– €
2 Nachmittage, ab 11.05.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Tobias Beck

► Selbstverteidigung – Self Defence

In Zeiten, in denen fast täglich über gewalttätige Übergriffe berichtet wird, spielt das Bedürfnis nach einer effektiven Selbstverteidigung bei vielen Menschen eine immer größere Rolle. Bei dieser Trainingseinheit wird das rechtzeitige Erkennen von Gefahrensituationen sowie der



souveräne Umgang mit Störungen vermittelt. Das Training fördert Selbstbewusstsein, die eigene Fitness und nicht zuletzt die Kompetenz, in einer möglichen Stresssituation bestehen zu können. Darüber hinaus sind das systematische Trainieren von Prävention und Deeskalation Bestandteil bei diesem Kurs. Der Kurs setzt keine besonderen körperlichen Fähigkeiten (z.B. hinsichtlich Beweglichkeit, Kraft oder Akrobatik) voraus.

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

S86730 22 UStd. 104,- €
11 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Sascha Demmrich

S86731 16 UStd. 72,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Sascha Demmrich

Wochenendkurs

S86737 8 UStd. 48,- €
Sa, 23.03.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
So, 24.03.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Sascha Demmrich

► Sport Spezial

► Faszination „Intuitives Bogenschießen“

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem „Bauch“ heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen...

Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Dies schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt. Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der BOGENSCHULE RHEIN-MAIN in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses.

Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder in einer nahe liegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für Teilnehmer nutzbar.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme,

eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke.

Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten.

S86810 13,33 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Sa, 18.05.2019, 13:00 – 17:00 Uhr
So, 19.05.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanna Bader

S86815 13,33 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Sa, 15.06.2019, 13:00 – 17:00 Uhr
So, 16.06.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanna Bader

► Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

Sportschießen hat eine lange Tradition in Europa. Der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Sportwaffen hat für die Deutschen Schützenbund Lizenztrainer des Polizei-Sportvereins Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V. oberste Priorität.

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie in Theorie und Praxis die Grundbausteine des sportlichen Schießens und setzen die erlernten Prinzipien an Luftpistole, Kleinkaliberpistole und Großkaliberpistole um. Der Kurs richtet sich an Schießsportinteressierte ab dem 16. Lebensjahr (Großkaliberpistole ab dem 18. Lebensjahr). Der Unterricht wird ausschließlich Indoor in der IWS-Halle, Brunhildenstr. 55 durchgeführt. Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Urkunde ausgestellt. In Kooperation mit dem PSV Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen. Keine Ermäßigung möglich.

Die Munition für Luftpistole ist im Kurspreis enthalten. Kleinkalibermunition (3,- €/50 Schuss) und ggf. Großkalibermunition (12,- €/50 Schuss) werden von den Teilnehmer/innen zusätzlich nach Verbrauch gezahlt.

S86820 26,67 UStd. 80,- €
10 Abende, ab 21.01.2019
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

► Tennis

in Zusammenarbeit mit der Tennis-Academy Wiesbaden

Die Welt des Tennis im eigenen Lerntempo: Im Training in Kleingruppen unter persönlicher Begleitung werden die Trainingspläne genau an jeden Kursteilnehmer angepasst. Jede Stunde wird so unter professioneller Anleitung auf den eigenen Lernfortschritt abgestimmt. Tennisschläger können kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Keine Ermäßigung möglich!

0-1 Jahr Tenniserfahrung

S86880 13,33 UStd. 150,- €
10 Abende, ab 10.02.2019
So, 17:00 – 18:00 Uhr
auch am Fastnachtswochenende

S86882 13,33 UStd. 150,- €
10 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
auch am Rosenmontag

1-5 Jahre Tenniserfahrung

S86885 13,33 UStd. 150,- €
10 Abende, ab 10.02.2019
So, 17:00 – 18:00 Uhr
auch am Fastnachtswochenende

S86887 13,33 UStd. 150,- €
10 Abende, ab 11.02.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
auch am Rosenmontag

► Tennis – Fast Learner Programm

in Zusammenarbeit mit der Tennis-Academy Wiesbaden

Tennis für Interessierte, Einsteiger und Wiedereinsteiger sowie Auffrischkurs
Der Tennis Fast Learner Kurs ist ein innovativer Kurs der Tennis Academy Wiesbaden, der nach zeitgemäßen Trainingsmethoden entwickelt wurde und zu besonders schnellen und nachhaltigen Lernerfolgen führt. Abwechslungsreiche Übungen, Spiele und Technikanalysen sorgen dafür, dass der Kurs Spaß macht und einen sofortigen Einstieg ins Tennis-Spiel ermöglicht. Tennisschläger werden bei Bedarf kostenfrei zur Verfügung gestellt. Keine Ermäßigung möglich!

Fast Learner I

S86890 13,33 UStd. 99,- €
5 Wochen, zweimal wöchentlich à 60 Minuten (10 Termine), ab 19.03.2019
Di, 21:00 – 22:00 Uhr
Do, 21:00 – 22:00 Uhr

Fast Learner II

Das Fast Learner Programm II führt den ersten Kurs weiter. An 5 Abenden wird intensiv trainiert – jeweils 1 Stunde mit Trainer, danach 30 Minuten freies Spiel.

S86891 6,67 UStd. 129,- €
5 Wochen, ab 01.05.2019
Einmal wöchentlich eine Trainerstunde à 60 Minuten, danach freies Spiel
Mi, 21:00 – 22:00 Uhr (Training), danach 30 Minuten freies Spiel

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Wassersport

► Paddeln Afterwork

Gehören Sie zu den Menschen, die am Feierabend aktiv Natur und Stadt einmal von einer anderen Seite erleben möchten? In einem Grundkurs können Sie paddeln lernen. In einer ersten theoretischen Kurseinheit erhalten Sie in den Räumen der vhs die notwendigen Kenntnisse über Bootskunde und Gewässerkunde und eine intensive Sicherheits-Einweisung. Dann geht es nach Schierstein aufs Wasser, in 2er-Kajaks oder – je nach gewonnenem Kenntnisstand – im 1er-Kajak. Schwimmweste, Paddel und Boot werden gestellt. Umkleiden und Duschen sind vorhanden. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie schwimmen können.

In Kooperation mit dem Wassersportverein Wiesbaden-Schierstein.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte ab 2. Kurstermin mitbringen: leichte Sportbekleidung, trockene Wechselkleidung, Handtuch, leichtes Schuhwerk, das auch einmal nass werden darf.

S86900 13,33 UStd. 55,– €
5 Abende, ab 30.04.2019
Di, 18:30 – 20:30 Uhr
Markus Hübenthal

S86905 13,33 UStd. 55,– €
5 Abende, ab 03.05.2019
Fr, 18:30 – 20:30 Uhr
Markus Hübenthal
Kein Kurs am 31.05.2019

► Sportbootführerscheine

Informationsabend

Leitung: Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (0611) 466858 (Sumi Krupp)

Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt.

In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrung im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb für Ihren Bootsschein können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee oder Mittelmeer.

Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Wassersport Informationsabend. Hier erhalten Sie Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse, Sprechfunkzeugnisse usw.

S86910 2,67 UStd. gebührenfrei
28.01.2019
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

► Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen auch ohne Prüfung

Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf lernen. In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt, auch ohne Bootsschein.

Der Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Kenntnisse: Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw.

Die Kursgebühr (16,– €) umfasst 1 Theorieabend. Die Zeiten und Anzahl der Segelstunden sind individuell wählbar. 18,– € pro Segelstunde. (Tel.: 0611-466858).

Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 25,– € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Keine Ermäßigung möglich!

T86920 3,67 UStd. 16,– €
27.08.2019
Di, 18:45 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

► Kurs A 2

Sportbootführerschein Binnen für Segel und Motor

Der SBF Binnen für Flüsse, Binnenseen und Kanäle. Das internationale Zertifikat A. Der Kurs für den Bootsschein Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.

Nicht nur Segelboote, auch Motoryachten bis zu 20 Meter Länge dürfen Sie mit diesem Führerschein des DSV (Deutscher-Segler-Verband) auf Flüssen, Seen und Kanälen fahren. Dieser Segelschein A mit Motorteil ist der amtliche Sportbootführerschein Binnen. Alle beim A1-Segeltraining beschriebenen Inhalte sind auch Schwerpunkte im A2-Kurs.

Beim Segel-A2-Kurs verläuft die Praxisausbildung besonders intensiv und umfangreich auf Segeljollen im Schiersteiner Hafen.

Die Kursgebühr beträgt 128,– €.

Hinzu kommen:

Prüfungskosten: ca. 148,– €

Sehtest: ca. 20,– €

Fachbuch: ca. 20,– €
sowie 18,– € pro Segelfahrstunde (rechnen Sie mit ca. 24 Segelfahrstunden, falls Sie noch nie gesegelt sind).

Die Segelfahrstunden sind individuell wählbar; Sie können auch mehr oder weniger segeln. Ebenso verhält es sich bei den 3 – 5 Motorbootfahrstunden: 48,– € pro Fahrstunde
Theorietermine: So 17.03. (15:00 – 18:15 Uhr), Di 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2019 (18:30 – 21:30 Uhr)

Prüfungstag: voraussichtl. 22. oder 23.06.2019
Keine Ermäßigung möglich!

Bitte zum 1. Kurstermin Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mitbringen. Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

S86930 20,33 UStd. 135,– €
5 Theorietermine, ab 17.03.2019
So + Di, 15:00 – 18:15 Uhr
Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

► Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor

Das internationale Zertifikat A

Wer auf dem Rhein mit einem Sportboot fahren will, benötigt ab 5 PS Motorleistung den Bootsführerschein Binnen, der international auch Zertifikat A genannt wird.

Die prüfungsrelevanten Theorie-Themen wie z.B. Hafenmanöver, Ausweichregeln, Schallsignale, Lichterführung, Knoten, Tagessignale und Sichtzeichen werden in diesem Seminar vermittelt. Darüber hinaus werden auch praktische Tipps gegeben, die jeder Bootsfahrer kennen sollte, um sich sicher auf dem Wasser zu bewegen, auch wenn diese nicht prüfungsrelevant sind. Mindestalter 16 Jahre.

Info Tel: 0611-466858

Die Kursgebühr beträgt 99,– €

Hinzu kommen:

Prüfungskosten ca. 125,– €

Ärztliches Zeugnis ca. 20,– €

Fachbuch 25,– €

sowie 48,– € pro Vollzeit-Fahrstunde á 60 Minuten. Wir empfehlen ca. 3 – 4 Fahrstunden, wenn Sie noch kein Motorboot gefahren sind.

(Inhaber des SBF See brauchen keine Motor Praxis Prüfung Binnen abzulegen.)

Theorietermine: So 26.05., Do 30.05. (Feiertag), Di, 04.06.2019

Sonntag- und Donnerstagnachmittag (Feiertag): 15:30 – 20:00 Uhr

Dienstagabend: 18:30 – 21:30 Uhr

Prüfungstag: voraussichtlich vorletztes Wochenende im Juni 2019

Keine Ermäßigung möglich!

Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

S86940 16 UStd. 99,– €
3 Theorietermine, ab 26.05.2019
So, 15:30 – 20:00 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp



► Kurs C

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Bootführerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 15 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonung von Fahrwasser und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten. Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.

Kursgebühr: 179,- €

Prüfungskosten: ca. 125,- €

Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden:

48,- € pro Fahrstunde

Fachliteratur: ca. 36,- €

Theorie: Mo 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05.2019, 19:00 – 21:45 Uhr in der vhs
Sa 23.03.2019, 10:00 – 13:00 Uhr

und 14:00 – 17:00 Uhr und

So 24.03., 10:00 – 13:00 Uhr in Walluf (SCR)

Prüfung: voraussichtlich Mai 2019

Info-Tel.: 06123 72847 oder 0170 2848466
(Kursleiter)

Keine Ermäßigung möglich!

Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

S86950 37,67 UStd. 179,- €

10 Theorietermine, ab 11.03.2019

Mo, 19:00 – 21:45 Uhr

Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius,

Doris Schmidt

► Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Kommunikatives Notfalltraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten
Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre sowie Englischgrundkenntnisse

Kursgebühr: 190,- €

Hinzu kommt ein besonders wichtiges Lehrmaterial: ca. 40,- € für eine Übungssoftware CD
Prüfungsgebühren: ca. 95,- €

Kurstermine: Zwei Theorieabende in der Gesamtgruppe am Mo, 11.11. und Di, 12.11.2019, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr. Hinzu kommen zwei weitere Abende für Gerätepraxistraining in Kleingruppen. Kleingruppe A am Mo, 18. und 25.11., Kleingruppe B am Di, 19. und 26.11. – jeweils 18:30 – 21:30 Uhr.

Kursort: Sprechfunk-Seminarraum, Krähenweg 4 a, 65199 Wiesbaden-Kohlheck

Prüfungstermin: Dezember 2019

Keine Ermäßigung möglich!

T86960 16 UStd. 190,- €

4 Termine, ab 11.11.2019

Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Kurs D 2

Das UKW Sprechfunkzeugnis UBI Binnen

Für die Binnenschifffahrt benötigen Wassersportler ein Kommunikationstraining an UKW Sprechfunkgeräten und ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste. Auch ohne SRC können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre sowie Englischgrundkenntnisse

Kursgebühr: 190,- €

Hinzu kommt ein besonders wichtiges Lehrmaterial: ca. 40,- € für eine Übungssoftware CD

Prüfungsgebühren: ca. 95,- €

Kurstermine: Zwei Theorieabende in der Gesamtgruppe am Mo, 11.02. und Di, 12.02.2019, jeweils 19:00 – 21:30 Uhr. Hinzu kommen zwei weitere Abende für Gerätepraxistraining in Kleingruppen. Kleingruppe A am Mo, 18. und 25.11., Kleingruppe B am Di, 19. und 26.02. – jeweils 18:30 – 21:30 Uhr.

Kursort: Krähenweg 4 a, 65199 Wiesbaden-Kohlheck

Prüfungstermin: Voraussichtl. Ende Februar/März

Keine Ermäßigung möglich!

S86965 13,33 UStd. 190,- €

4 Termine, ab 11.02.2019

Mo + Di, 19:00 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

► Kurs E

Wetterkunde für Jedermann – Die Sprache der Wolken und des Himmels

Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant. Die unterschiedlichen Wolkenformationen in der Atmosphäre teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung ist nicht nur für Segler, Piloten und Wanderer aktueller als jeder Wetterbericht, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig, was sie versprechen.

Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis-Formen und -Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten. Keine Ermäßigung möglich!

S86970 6 UStd. 30,- €

2 Sonntagnachmittage, ab 03.02.2019

So, 15:45 – 18:00 Uhr

Sumi Krupp



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung / Weiterbildung und Bildungsurlaub

► Kurs H

SKS – Der Sportküsten-schifferschein

Der Theoriekurs zum internationalen Zertifikat C ist nicht nur für Segler, sondern auch für Motorbootfahrer geeignet. Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See. Aufbauend auf diesen Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der Vorbereitung zur SKS-Prüfung die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt. Während des Unterrichts finden viele navigatorische Generalproben an der Nordseekarte statt.

Infoabend

R86980 1,33 UStd. gebührenfrei
10.12.2018
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

SKS-Theoriekurs

Theorietermine
11 Theorietermine: 17.01., 20.01., 24.01., 31.01., 03.02., 07.02., 14.02., 17.02., 21.02., 28.02., 03.03.2019
7 Donnerstag, 18:30 – 21:30 Uhr
4 Sonntage, 10:00 – 14:00 Uhr
Prüfungstermine ab März 2019
Kursgebühr 230,- € zuzüglich Prüfungsgebühren (74,- €) und zahlreiche Lehrmaterialien, die zum Kursbeginn am 17.01. gekauft werden können.
Info-Telefon: 0611 466858 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

S86980 49,33 UStd. 230,- €
11 Theorietermine, ab 17.01.2019
Do + So, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

► Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt, z. B.:
– Wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
– Wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
– Wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
– Unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten.

Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten. Anmeldung und Vereinbarung über Treffpunkt ausschließlich über Sumi Krupp, Info-Tel.: (0611) 466858

S86990 7,33 UStd. 24,- €
Schiersteiner Hafen
23.06.2019
So, 10:30 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

► WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

► Ausbildung

► Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Heilpraktiker für Psychotherapie besitzen die staatliche Erlaubnis, Diagnosen zu erstellen und psychotherapeutisch tätig zu werden, ohne approbierter Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut zu sein. Die Erlaubnis wird erteilt, wenn das für Sie zuständige Gesundheitsamt in einer schriftlichen und mündlichen Überprüfung festgestellt hat, dass Sie Ihr Wissen verantwortungsvoll anwenden und niemanden gefährden. Ein Heilpraktiker für Psychotherapie soll also vor allem die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kenntnisse und Fähigkeiten kennen und entsprechend handeln können. Dieser Intensivkurs bereitet Sie auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt vor. Der Umfang beträgt insgesamt 186 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:
– 38 Freitagabende (18:00 – 20:30 Uhr) im Zeitraum 22.03.2019 bis 03.10.2020
– 9 Samstage (10:00 – 17:00 Uhr)
Die Ferienzeiten in Hessen und Rheinland Pfalz sind unterrichtsfrei.
Nähere Informationen zu Inhalt, Anmelde- und Zahlungsbedingungen erhalten Sie im FB unter der Tel.-Nr. 0611-9889140 (Frau Petzoldt).

FREIE FAHRT MIT DEM VMW-KOMBITICKET*!



Ihre Teilnahmekarte = Ihr Fahrschein

Nutzen Sie eigentlich das praktische „Ticket im Ticket“?

Alle Teilnahmekarten der vhs beinhalten das praktische VMW-KombiTicket*.

Das heißt: Im Preis der Teilnahmekarte ist die kostenlose Nutzung der Nahverkehrsbusse der ESWE Verkehr und der Mainzer Verkehrsgesellschaft mbH (MVG) bereits enthalten!

Ohne Stau, ohne Parkplatzsuche = bequem anreisen!

Ersparen Sie sich lästige Staus und stressiges Parkplatz suchen: Schon ab zwei Stunden vor Beginn der Veranstaltung gilt Ihr KombiTicket* – nach Veranstaltungsende ist es noch zwei Stunden lang gültig.

* Gilt als Fahrausweis zur Fahrt im VMW auf den Linien von ESWE Verkehrsgesellschaft mbH und der Mainzer Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)

Freie Fahrt zur vhs





Informationsabend

S87010 3 UStd. gebührenfrei
22.02.2019, Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

Vorbereitungskurs

S87015 186 UStd. 1200,- €
38 Fr. Abende + 9 Sa, ab 22.03.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrew Pretzel

► Mediationsausbildung ab Frühjahr 2019

Was ist Mediation? Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden. Ziel dieser bereits seit 2000 im Rhein-Main-Gebiet durchgeführten Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet. Inhalt und zeitlicher Umfang entsprechen den Anforderungen des Mediationsgesetzes. Keine Ermäßigung möglich.

Info-Abend Mediation-Zusatz- ausbildung ab Frühjahr 2019

Die Informationsveranstaltung zu unserer Zusatzausbildung Mediation ab 29.03.2019 bietet Gelegenheit, die Ausbildungsleitung kennen zu lernen und Fragen zu Ausbildungsinhalten und zur organisatorischen Abwicklung zu klären. Bitte zum Info-Abend anmelden.

S87020 2,67 UStd. gebührenfrei
24.01.2019, Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann

Mediationsausbildung ab Frühjahr 2019

S87025 160 UStd. 2200,- €
vhs, Haus A
7 WE + 1 Bildungsurlaubswoche,
ab 29.03.2019 bis 16.02.2020
Beginn Fr, 29.03., 18:00 – 21:15 Uhr
7 WE = Sa + So, jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider

Nächster Kurs: Herbst 2019
Info-Veranstaltung: 29.08.2019
Kursbeginn: 08.11.2019
Weitere Informationen erhalten Sie
gerne im Fachbereich Gesundheit
und Natur, Tel.: 0611-9889-140 oder
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

► Bildungsurlaub

Die Plätze in den Bildungsurlauben „Energie im Beruf durch Yoga“ sind im Frühjahr 2019 bereits belegt. Eine Anmeldung für die Warteliste ist telefonisch unter 0611-9889-0 oder per Mail unter anmeldung@vhs-wiesbaden.de möglich.

► Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus-)gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt. Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kolleg/innen profitieren werden!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Wolldecke

T87110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 09.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

T87120BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 07.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

T87130BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub

Der Soziologe Hartmut Rosa hat die Folgen der technologischen Entwicklung auf die Arbeitswelt beschrieben und den Begriff der Beschleunigungsgesellschaft geprägt. Der Bildungsurlaub beleuchtet neben verschiedenen stressauslösenden Faktoren die konkreten Auswirkungen der Beschleunigung auf den Arbeitsalltag. Als

eine Bewältigungsstrategie wird das Konzept der Achtsamkeit mit Übungen aus dem Stressbewältigungsprogramm MBSR vorgestellt. Daraus ergibt sich ein möglicher Ansatz für einen gesünderen Umgang mit alltäglichem Stress am Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Hausschuhe, eine Decke und Schreibmaterial

S87160BU 40 UStd. 285,- €
5 Tage, ab 08.04.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Renate Menning

T87160BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Renate Menning

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist fast selbstverständlich geworden. Die daraus entstehenden Belastungen werden kaum noch wahrgenommen. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.

In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.

Bitte mitbringen: einen Tennisball, kann gebraucht sein.

S87170BU 40 UStd. 285,- €
5 Tage, ab 06.05.2019
Mo, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Christine Kätzel

T87170BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 25.11.2019
Mo, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Christine Kätzel

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de

Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist eine
Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Geschäftsführer:
Heinz Porten, Telefon (0611) 98 89-162
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über
dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote
nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins
gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu
übernehmen. Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.

Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner
verzeichnet sind, erscheint jeweils im August für das 1. Halbjahr des Programmjahres von Septem-
ber bis Januar und im Januar für das 2. Halbjahr von Februar bis August.

Auf den folgenden Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen der vhs, die methodisch und/oder
inhaltlich besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessant sind.



© Heinz Porten

Gesellschaft	204
Kunst und Kultur	208
Sprachen	211
EDV	212
Gesundheit und Natur	213

► **Kooperationspartner Akademie für Ältere**

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden e.V.
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB)
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V., Gruppe Wiesbaden
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Stadtakademie
- Evangelische Familien-Bildungsstätte
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hochschule RheinMain
- HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Katholische Familienbildungsstätte
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben aktiv bereichern – Lebensabendbewegung e.V. LAB-Gemeinschaft Wiesbaden (LAB)
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- NaturFreunde in Wiesbaden e.V.
- Netzwerk55plus
- pluspunkt / Ev. Paulusgemeinde Erbenheim
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Treffpunkt Aktiv Adlerstraße
- Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.
- Volkshochschule Schierstein e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.
- Zentrum für ambulante Palliativversorgung

Heinz Porten
Geschäftsführer
der Akademie für Ältere

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Telefon (0611) 98 89-162
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de
www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de



► **Jahresschwerpunkt der Akademie für Ältere:**
„NEUGIERIG BLEIBEN“

Ein Blick auf die vielfältigen Angebote der nachfolgenden Seiten verdeutlicht, dass es sich lohnt, neugierig zu bleiben. In den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Sprachen oder Bewegung und Gesundheit finden sie viele verschiedene Angebote, die Ihnen ermöglichen, Ihren Interessen nachzugehen oder sich mit einem komplett neuen Thema zu beschäftigen.

Die Neugierde auf den Inhalt der Angebote ist das Eine, das Andere ist das Kennenlernen von Menschen, die die eigenen Interessen teilen. Aus dieser Form der Begegnung können Freundschaften und neue soziale Kontakte entstehen, die das eigene Leben bereichern und helfen, ein Netzwerk für die Zeit nach dem Berufsleben aufzubauen.

Versteht man Neugierde als Offenheit und Interesse für neue Bekanntschaften und Themen, ist sie eine wertvolle Hilfe für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben. Neugierde kann so viele neue Impulse bringen, egal ob man sich mit Ihnen beschäftigen möchte oder mit im Laufe des Älterwerdens auseinandersetzen muss. In diesem Sinne viel Spaß und Neugierde beim Lesen unserer Angebote.

► **Nu lass mal 25 gerade sein!**

Agathe blickt zurück – Wiederholung der Jubiläumsveranstaltung

Agathe, die rüstige Rentnerin aus dem Stift, begleitet gemeinsam mit ihrer Freundin Hilde die Akademie für Ältere schon lange und hat in dieser Zeit viel erlebt. Der reiche Freund aus Amerika, der legendäre Besuch in der Spielbank oder ihre Filmabende im Stift sind nur einige der Highlights. Zum 25-jährigen Jubiläum präsentierte sie ihren ganz eigenen Rückblick auf die Geschichte der Akademie und wird dabei musikalisch von der Boygroup (Hartmut Boger, Peter Kahlenberg, Michael Linnemann und Günter Steppich) der Akademie für Ältere unterstützt. Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden / Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern.

S12031

23.02.2019, Sa, 15:00 – 17:30 Uhr
Maria Honrath

6,- €



© Honrath

► GESELLSCHAFT

► Salon in der Villa: Europa-Bilder

Kultur & Kulinarik

Anlässlich der aktuellen politischen Entwicklungen in den europäischen Nationalstaaten stellt sich die Frage nach einem vereinten Europa und seinen gemeinsamen Werten nochmals neu: „Das übernationale Gemeinschaftsgefühl der Europäer ist reine Erfindung der Dichter...“ so Heinrich Mann 1927. Bereits zu Beginn des 19. Jhdts. entzündet der Streit um die Neuordnung Europas, bei dem sich Napoleon als Nachfolger Karls des Großen sieht. Es sind aber nicht nur die politischen, sondern auch die kulturkritischen Aspekte, die an der Europa-Diskussion seit der Romantik von besonderem Interesse sind für seinen Bestand und Wandel. An der Beseitigung negativer Klischees, die in den einzelnen Staaten über andere Nationen vorherrschen, haben vor allem die Übersetzungen aus anderen Literaturen und eine Kultur des Sich-Kennen-Lernens und der Verständigung ihren Verdienst. Dem wollen wir anhand von verschiedenen Textbeispielen nachgehen und gemeinsam diskutieren, wobei auch die Salon-Kultur mit Live-Musik, Literatur und Butterbrot, Trauben, Oliven, Käse und Wein ihren Platz findet. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Mitwirkende: Dr. Cornelia Beckert, Hartmut Boger und Elfriede Weber. Anmeldung erforderlich.

S11041 24,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
02.04.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

► Was allen in die Kindheit scheint und wo noch niemand war...

Gehalt und Aktualität der Philosophie Ernst Blochs Teil II

In diesem Seminar werden wir uns Blochs Hauptwerk „Das Prinzip Hoffnung“ (1954/1955) widmen und fragen, welche Bedeutung Blochs Philosophie für die Außerparlamentarische Opposition (APO) in den 1960er und 1970er hatte und was sie uns heute zu sagen hat. Dabei werden auch die kritischen Kommentare von Jürgen Moltmann, Helmut Schelsky und vor allem von Hans Jonas, der dem Prinzip Hoffnung das Prinzip Verantwortung gegenüberstellt, diskutiert. Die Teilnahme am Seminar setzt den Besuch des 1. Teils *fett das kommende Wort*nicht voraus. Texte werden zur Verfügung gestellt.

S11050 8 UStd. 32,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
2 Abende, ab 26.03.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

► Fake News: Dichtung ohne Wahrheit?

Fake News verbreiten ein Gefühl der Unsicherheit. Fake News können die Meinungsbildung erheblich beeinflussen. Verfasser von Fake News nehmen es mit der Wahrheit nicht so genau. Welche Rolle haben die Medien in einer solchen Zeit? Wie können Medien Verantwortung gegen „alternative Fakten“ verteidigen, wenn von „Lügenpresse“ die Rede ist? Der Vortrag soll erforschen, wie sich „Wahrheit“ gegen Manipulation verteidigen lässt. Medienkompetenz steht gegen Propaganda, Aufklärung gegen Desinformation. Der Vortrag diskutiert, wie eine Ethik der Medien in der digitalen Gesellschaft aussehen könnte. Beispiele aus Amerika sollen helfen, das gewandelte Bild der Medien, von Zeitung über Öffentlich rechtlichen Rundfunk bis zu digitalisierten Formen zu diskutieren. Philosophen von Platon bis heute können helfen, sich mit den Verschiebungen, die wir aktuell erleben, auseinanderzusetzen. Für Kant ist es unsere Aufgabe, uns im Denken zu orientieren. Erfahrungen aus dem amerikanischen Wahlkampf und dem manipulierten Einfluss sozialer Medien werden zeigen, dass nicht „die Medien“ schuld sind, sondern wir alle, wenn wir nicht rechtzeitig lernen, mit Informationsüberschuss, Schnelligkeit und Selbst-Inszenierung umzugehen. Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Vorherige Anmeldung erbeten! Dadurch erhalten Sie eine Teilnahmekarte, die Sie als KombiTicket nutzen können. Restplätze an der Abendkasse. nutzen können. Restplätze an der Abendkasse..

S11065V 10,- €
21.03.2019, Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten. Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.

S12011 16 UStd. 48,- €
8 Nachmittage, ab 07.02.2019
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

T12011 16 UStd. 48,- €
8 Nachmittage, ab 05.09.2019
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

► Perfektionismus und Wirtschaftskriege

Eine Veränderung der globalen Weltwirtschaftspolitik?

Der Protektionismus ist langes wirtschaftshistorisches Phänomen, welches eigentlich durch die Globalisierung ad absurdum geführt werden sollte. Inwieweit behindert oder befördert der Protektionismus das ökonomische Handeln? Worin unterscheidet sich der heutige Protektionismus von jenem im 19. und 20. Jh.? Führt Protektionismus zwangsläufig zu Krieg oder kann er auch neue Elemente des politischen mit sich bringen? Diese Fragen sollen im Vortrag behandelt werden

S12019 2 UStd. 6,- €
21.02.2019, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Ilya Zarrouk

► Kann das Fahrrad unsere Stadt retten?

Zukunft der innerstädtischen Mobilität in Wiesbaden – Vortrag und Diskussion

Mobilität ist eines unserer Grundbedürfnisse, sie spielt auch auf den innerstädtischen Wegen in Wiesbaden eine große Rolle für unsere Lebensqualität. Seit Jahrzehnten ist unsere Stadt vom Autoverkehr geprägt, der sowohl in ruhender als auch in fahrender Weise das dominante Verkehrsmittel nicht nur für weite Entfernungen, sondern auch auf Kurzstrecken darstellt. Dann kam es Knall auf Fall: Atemgift, Verkehrslärm, Klimakrise, Platzverbrauch, Straßenflair. Nun plötzlich gibt es eine Aufbruchsstimmung in der Stadt, die bisher als eine mit den meisten Autos pro Einwohner und gleichzeitig als die radfahrerfeindlichste Großstadt Deutschlands gilt. Der Radverkehr soll massiv gefördert und ausgebaut werden, eine Verdoppelung innerhalb von nur zwei Jahren und eine nachfolgende Vervierfachung des Radverkehrsanteils steht in der Agenda unserer Verwaltung. Macht das Sinn oder ist das Unsinn in einer Stadt, deren knappe Verkehrsflächen kaum erweiterbar sind und in der die Topografie die Beinmuskulatur der Pedalierenden an manchen Stellen spürbar fordert? Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren, statt auf der Straße übereinander zu fluchen. Anmeldung über die vhs

S12052 8,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
02.04.2019
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Dirk Vielmeyer

► **Wiesbaden: Nachkriegszeit – Wiederaufbau – Wirtschaftswunder**

Powerpointpräsentation von
Georg Habs, Stadtarchiv

Der Einmarsch der Amerikaner in Wiesbaden am 28. März 1945 bedeutete einen tiefen Einschnitt: das Ende des Krieges und der Todeszuckungen der NS-Diktatur – nicht aber von Hunger, Leid und Not. Wie diese Herausforderungen unter großem Einsatz nach und nach bewältigt wurden, zeigt der erste Teil der Power-Point-Präsentation in eindrucksvollen Bildern.

In Zeitschleifen, welche sich mit den Jahren 1945 bis 1968 befassen, widmet sich der Referent im Anschluss daran Zug um Zug einzelnen Themenfeldern: der Welt der Arbeit, der Frauen, der Ernährung, der Kinder, der Werbung, der Mode, des Verkehrs, des Bauens und Niederreibens... Manche der Bilder sind geeignet, persönliche Erinnerungen zu wecken, andere Hinweise könnten einen Aha-Effekt auslösen: So herrschte direkt nach dem Krieg ein Verbot privater und öffentlicher Kommunikation, das selbst den Einsatz von Brieftauben untersagte.

Aufnahmen von einer Schulspeisung im Juli 1949 und einer vor Fleischwaren überquellenden Schaufensterdekoration im Advent 1952 belegen, wie nah Mangelversorgung und Überfluss beieinander lagen.

Der Vortrag wartet mit zahlreichen solcher (Wieder-)Entdeckungen auf – lassen Sie sich überraschen!

Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.

Der Eintritt ist frei – Anmeldung bei der vhs erbeten.

S12029V Eintritt frei
22.05.2019
Mi, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

► **Orientierungspunkte**

Philosophischer Jour fixe

15.01.2019 **Johannes Scotus Eriugena:
Der Mensch als Engel**

Was ist der Mensch? Und wo ist seine Position in Bezug auf Gott und seine Schöpfung, insbesondere die Engel? Bei dem Philosophen des 9. Jahrhunderts gibt es da eine überraschende Antwort...

12.02.2019 **Petrus Abaelardus:
Erkenne Dich selbst!**

Ich seiner Ethik „Scito te ipsum“ macht Abaelard deutlich, dass der moralische Status Menschen nach seiner inneren Haltung, der tatsächlichen Haltung und Absicht also, die zu seinen Handlungen führen, beurteilt wird. Der Mensch selbst also ist für sein Heil verantwortlich, und zwar durch seine Gesinnung, nicht den äußeren Erfolg seiner Handlungen.

09.04.2019 **Nicolaus Cusanus: Konjekturen
über den Menschen**

In seinem Werk „Von den Mutmaßungen“ entwirft Cusanus ein sehr komplexes Bild des Menschen: Als schöpferisches Abbild Gottes; aber zugleich als geprägt vom Ort, der Region, in der er lebt.

28.05.2019 **Giannozzo Manetti: Über die
Würde des Menschen**

Manetti schreibt in seinem Werk von 1452 ein Lob des Menschen. Er beginnt dieses Lob beim Leib des Menschen und dehnt es auf den ganzen Menschen als Kulturschaffendes und naturbeherrschendes Lebewesen aus.

18.06.2019 **Pico della Mirandola: Über die
Würde des Menschen**

In seiner berühmten, nie gehaltenen Rede über die Würde des Menschen beschreibt Pico den Menschen als ein Wesen, das Gott in die Mitte der Schöpfung gesetzt hat und als einziges mit Freiheit begabt hat – Freiheit, sich selbst zu gestalten. und so sich nach oben zu erheben oder nach unten zu vertieren.

Anmeldung über die vhs Wiesbaden.

S11030 10 UStd. 40,– €
5 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Matthias Vollet

► **Wahrheit – Was ist das?
Warum überhaupt
Wahrheit?**

Wenn Donald Trump der New York Times vorwirft, „Fake News“ zu verbreiten und die Vertreter der sogenannten Qualitätsmedien sich zur Wehr setzen, indem sie auf „Fakten“ verweisen, dann beanspruchen beide über die „Wahrheit“ zu verfügen. Aber was ist das überhaupt?

Die Philosophie hat sich seit ihren Anfängen mit diesem Problem abgemüht – man kann es geradezu als ihre Kernfrage bezeichnen. Verbirgt sich hinter dem Begriff der Wahrheit mehr als „ein bewegliches Heer von Metaphern“ (Nietzsche)? Wie objektiv ist die Wahrheit? Ist Wahrheit nicht ein überholter Begriff angesichts moderner Lebenswelten? Spielt Wahrheit im praktischen Leben überhaupt eine Rolle?

Wir wollen dem Problem auf die Spur kommen, indem wir uns mit dem Text eines zeitgenössischen (analytischen) Philosophen beschäftigen, der uns das Thema auf leicht fassliche Weise zu vermitteln verspricht:

Thomas Grundmann: „Philosophische Wahrheitstheorien“, Stuttgart 2018
(Reclams Universalbibliothek Nr.: 19452)

S11040 10 UStd. 40,– €
5 Abende, ab 11.03.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger

www.vhs-wiesbaden.de

► **Wie und wo kann und will
ich mich engagieren?**

Klärungsseminar für Interessierte

Sie haben Zeit übrig und möchten sich engagieren? Nun stellen Sie fest, das Thema „Ehrenamt“ wirft im Vorfeld neue Fragen auf! Welche Anforderungen könnten auf mich zukommen bzw. inwiefern bin ich mir meiner Erwartungen bewusst? Habe ich bereits eine klare Vorstellung meiner zukünftigen Tätigkeit? Sind mir Größe und Struktur der Einsatzorte wichtig? Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. unterstützt Sie, diese Fragen zu klären und gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Ein Beratungsgespräch kann anschließend vereinbart werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten:
veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentin: Kathrin Habermann, Dipl.-Pädagogin, Systemische Beraterin/Coach (DGfC)

S12040V Eintritt frei
Freiwilligenzentrum Wiesbaden,
Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden
30.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Engagement in
der Kultur**

Ehrenamtliches Engagement
mit Kulturgenuss!

Sie wollen sich gerne in der Kulturszene ehrenamtlich engagieren? Sie sind ein Freund der kulturellen Einrichtungen unserer Stadt? Gerne nehmen Sie Herausforderungen an?

Dann sind Sie hier genau richtig! Engagement muss zu Ihnen passen und die Kultur hat dazu viel zu bieten. Wir geben Ihnen an diesem Abend Einblicke und Informationen zu unserem Projekt „Engagement in der Kultur“. Aktive Engagierte sind dabei genauso zum regen Austausch eingeladen wie auch neue interessierte Kulturbegeisterte. Außerdem erhalten Sie einen ganz persönlichen Einblick in eine unserer Kultureinrichtungen der Stadt.

Kultur – so vielfältig wie die Aufgaben und Möglichkeiten, die für die kulturelle Arbeit nötig und möglich sind.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten: veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentinnen: Barbara Haker-Klaukien, Projektleitung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. und andere



S12050V

Freiwilligenzentrum Wiesbaden,
Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden
23.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Eintritt frei

► Auf den Spuren der Zeitungsmacher

Führung durch das
Wiesbadener Pressehaus

Bei einer Führung durch das neu sanierte Pressehaus können Sie einen Blick hinter die Kulissen von Wiesbadener Kurier und Wiesbadener Tagblatt werfen. Wer arbeitet hier? Wie wird täglich Zeitung gemacht? Wie kommen die Nachrichten ins Blatt? Diese und viele weitere Fragen zur Historie dieses bedeutsamen Baus im Herzen von Wiesbaden werden beantwortet. Anmeldung bei der vhs erforderlich.

S12300

Pressehaus Langgasse 21
20.02.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

2,- €

S12301

Pressehaus Langgasse 21
28.05.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr

2,- €

► Betreuung und Vorsorge

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert. Die Dozentin ist Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin BAFM.

S13050

13.03.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

12,- €

► Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu? Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht; RAin Petra Müller ist zusätzlich Mediatorin BAFM, Frau RAin Ellen Weinges Mediatorin (DAI).

S13061

2 Abende, ab 20.02.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

24,- €

► Sicher im Alter

Enkeltrick, Haustürgeschäfte,
Trickdiebstahl, Betrug

Ältere Menschen werden immer wieder zu Opfern krimineller Handlungen. Der Sicherheitsberater für Senioren Kriminalhauptkommissar a.D.

Harald Richter klärt über Kriminalitätsbereiche auf, die ältere Menschen betreffen und informiert über Tricks und aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und Trickdieben. Praktische Beispiele beschreiben mögliche Gefahren an der Haustür, am Telefon und im Internet. Tipps und Informationsmaterial der Polizei zum richtigen Verhalten ergänzen das Programm zur Vermeidung von Straftaten zum Nachteil älterer Menschen. Anmeldung über die vhs Wiesbaden

S13110

14.03.2019
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Harald Richter

Eintritt frei

► Was tun mit der Immobilie im Alter?

Verkauf, Vermietung oder
Sanierung?

Dieses beschäftigt sich mit dem sehr brisanten Thema der Immobilie im Alter und den damit verbundenen Unwegsamkeiten. Die demographische Entwicklung unserer Gesellschaft bedingt, dass wir uns verstärkt Gedanken über unser meist wertvollstes Gut – die eigenen Immobilie – machen müssen. Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit der eigenen Immobilie in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet?
- Wieviel kostet das und gibt es Fördermittel?
- Ist die Pflege des Grundstücks zu bewältigen?
- Welche Instandhaltungen entstehen kurz- und mittelfristig am Haus?
- Ist dies im Rentenalter zu stemmen?
- Wie schaffe ich den Spagat zwischen Verkauf der alten Immobilie und Erwerb eines neuen Objekts?

Diese und viele andere Fragen möchte ich mit den Teilnehmern diskutieren und hierfür eine Struktur ableiten, die den Immobilienbesitzern eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

Die Themenübersicht:

- Wo stehe ich? Beleuchtung der Voraussetzungen
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen, verrenten?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen
- Wo fange ich an?
- KfW Fördermittel für das Wohnen im Alter
- Vermietung? Darauf müssen Sie achten
- Verkaufen? Altes Objekt neues Objekt: Wie organisiere ich mich am besten?
- Verrentung? Chance für eine Zusatzrente aus der Immobilie?

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

S14025

03.05.2019
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Marcel André Schröder, Gutachter für
Immobilienbewertung

12,- €

► **Sicherheit
bei der Geldanlage**

Sicherheit ist das zentrale Thema jeder Geldanlage. Im Vergleich zu früher hat sich Vieles entscheidend verändert. Wer wesentliche Dinge beachtet, kann auch in Zeiten niedriger Zinsen sein Geld gut und sicher anlegen.

Die wichtigsten Themen:

- Geldanlage mit System
- Sicherheit bei der Geldanlage
- Anlageerfolg / Rendite
- Einmalanlage / Sparplan / Auszahlplan
- Anlage-Vermittlung / -Beratung / -Verwaltung (Betreuung).

Der Referent ist zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung und gibt einen Leitfaden für Vermögensbildung und Vermögenssicherung.

Bite vorab anmelden!

S14040 12,- €
02.04.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► **Nachhaltige Geldanlagen**

Ökologisch, ethisch und sozial investieren

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen.

Die wichtigsten Themen:

Begriffsbestimmung – Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? – Auf welche Art und Weise können Anleger investieren? – Welche Chancen und Risiken gibt es? – Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

S14050 12,- €
19.03.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf



► **KUNST UND KULTUR**

► **Goethes späte Liebe
Marianne von Willemer und
der West-östliche Diwan**

Ab 1814 beschäftigt Goethe sich vermehrt mit orientalischer Dichtung, nachdem ihm sein Verleger Cotta das Buch „Der Diwan von Mohammed Schemsed-bin-Hafis“ (14. Jh.) geschenkt hat. Im August lernt Goethe die 35 Jahre jüngere Marianne in Wiesbaden kennen. Sie verlieben sich. Marianne wird zu Goethes Suleika, die geistvoll Liebende aus dem Diwan.

Sie tauschen Briefe aus, die sich auf Zeilen aus Goethes Diwan beziehen und mit dieser Geheimsprache teilen sie sich ihre Gefühle mit. Marianne beginnt auf Goethes Gedichte mit eigenen zu antworten. Drei davon finden sich im Diwan wieder – unmarkiert.

Ein Austausch von wunderschönen Liebesgedichten beginnt, doch Goethe verlässt Marianne, schickt ihr aber 1819 die Erstausgabe seines Diwan.

Wein und Brezeln schaffen die Atmosphäre dazu. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

S20133 17,- €
19.03.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

► **Im Schweigen genießen**

Literatur & Kulinarik:
Mit allen Sinnen genießen

Im Rahmen von „Wiesbaden hält inne“ bieten wir einen Abend im schönen Ambiente der Villa Schnitzler an, an dem nicht nur der Kenner schweigt und genießt, sondern jeder, der zu den Geräuschen der Stadt mit ihrem hektischen Getriebe einen Kontrapunkt setzen möchte. Dabei geht es um eine besondere Erfahrung der Stille, bei der der Geist entschleunigt und die Sinne im wahrsten Sinne des Wortes zur Be-Sinnung kommen.

Bei einem die geschmackliche Erfahrung anregenden Menü kommt auch das gesprochene Wort im Kontrast zum Schweigen anders zur Entfaltung. Nach einem Begrüßungssekt mit Amuse Gueules wird der 1. Gang in Form eines achtsamen Essens angeleitet, wobei die Wahrnehmung auf bestimmte Sinneseindrücke gelenkt wird. Zwischen den Gängen hören Sie literarisch anregende Impulse. Erleben Sie in lustvoll-konzentriertem Schweigen ein geschmacklich raffiniertes Menü! Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, sich nach einem köstlichen Dessert darüber auszutauschen.

Literarisch-kulinarischer Abend mit Weinbegleitung und weiteren Getränken.

Mitwirkende: Philipp Salamon-Menger, Elfriede Weber, Renate Menning
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S20145 49,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
03.05.2019
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr

► **Dem Leben auf der Spur**

Autobiographisches Schreiben

Ob man Erinnerungen festhalten, die eigene Persönlichkeit besser kennenlernen oder sich etwas von der Seele schreiben möchte: Die Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen, können so vielfältig sein wie die Möglichkeiten, die Lebenserfahrungen schriftlich festzuhalten. Will ich für mich oder für andere schreiben? Welche Themen bewegen mich besonders? Wie finde ich den roten Faden in meiner Lebensgeschichte? Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Workshop nach und spüren mit kreativen Schreibspielen unsere Erinnerungen auf. Der Kurs ist für jeden geeignet, der neugierig auf sich selbst ist. Besondere Schreibverfahren sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist Autorin zahlreicher Bücher und ausgebildete Seminarleiterin für Kreatives Schreiben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Getränk und Imbiss für die Pause.

S20351 52,- €
06.04.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► **Genie und Handwerk**

Kreativer Autoren-Workshop

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem gelungenen Text zueinander. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit beiden Facetten. Wir schreiben kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Was verbessert einen Text? Worauf kommt es bei der Erzählperspektive an? Was zeichnet den Schriftsteller aus? Mit langjähriger Erfahrung als Autorin von Fachbüchern, Kurzgeschichten und Kriminalromanen gibt Susanne Kronenberg einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat und sich Anregungen für das Schreiben zu Hause mitnehmen möchte. Die Kursleiterin ist Autorin zahlreicher Bücher und ausgebildete Seminarleiterin für Kreatives Schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

S20353 52,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

Infos zu allen Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



Theorie und Praxis testen Sie in Zweier-Teams. Kamera und Bedienungsanleitungen bitte mitbringen!

S25215 60,- €

1 Wochenende

Fr, 15.03.2019, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa, 16.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Harald Kuntze

► Schachseminar zum Kennenlernen

Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen oder Ihr Wissen auffrischen? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die „goldenen Regeln“ der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen. Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial. Geeignete Software, Spielmaterial und Lehrbücher werden vorgestellt und können gekauft werden. Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

S26401 16 UStd. 49,- €

8 Abende, ab 03.04.2019

Mi, 17:45 – 19:15 Uhr

Hans-Peter Jakob

► Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die beeindruckende Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Stammhaus, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur.

Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.

Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Bieb-

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell ermöglicht von zart, fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen wie der Umgang mit den Materialien und den Gestaltungsmethoden von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Durch spontanes Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuell entwickelten Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Porträt, Landschaft, Stillleben etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam besprechen. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren. Der Kurs findet 14-tägig statt! Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

Termine: 11.02., 25.02., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05. sowie 17.06.2019

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

S21340 32 UStd. 105,- €

8 Vormittage, ab 11.02.2019

Mo, 09:00 – 12:00 Uhr

Christine Kaiser

► Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ

unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

S21560 36 UStd. 115,- €

12 Nachmittage, ab 05.03.2019

Di, 14:00 – 16:15 Uhr

Gudo Knabjohann

► Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Erstellen einer Steinskulptur – Material- und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten.

Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt.

Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

S23150 48 UStd. 149,- €

Schloss Freudenberg

12 Nachmittage, ab 26.04.2019

Fr, 16:00 – 19:00 Uhr

Andreas Schmitz

► Filmseminar: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Alle Kameras – ob Foto, Handy oder Camcorder – bieten heute brillante Bildqualität. Technische Qualität macht noch keinen guten Film.

Kursthemen sind: Wie komme ich zu gelungenen und originellen Aufnahmen und wie werden diese zu einem interessanten Film? Welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen? Was ist mit dem Ton? Wie drehe ich für späteren Schnitt? Die Besonderheiten von einfachen Schnittprogrammen lernen Sie im Kurs ganz praxisnah kennen. Dreh und Schnitt in

reicher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal (Empfangsbereich), 10 Min. vor Führungsbeginn. Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

S27420R 12,– €
Henkell, Biebricher Allee 142
22.02.2019
Fr, 13:00 – 15:30 Uhr

► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.

Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Empfang / Pforte 10 Min. vor Führungsbeginn.

Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Kurs nicht ermäßigbar.

S27430R 12,– €
25.01.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

S27435R 12,– €
08.02.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

S27440R 12,– €
12.04.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

► Tizian und die Renaissance in Venedig

Fahrt nach Frankfurt am Main – Städel Museum

Im Frühjahr 2019 widmet sich das Städel Museum einem der folgenreichsten Kapitel der europäischen Kunstgeschichte: der venezianischen Malerei der Renaissance. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts entwickeln Giorgione und der junge Tizian, aufbauend auf ihrem Lehrer Giovanni Bellini, in der Lagunenstadt eine höchst eigenständige Spielart der Renaissance, die auf genuin malerische Mittel und die Wirkung von Licht und Farbe setzt. Nicht nur in Venedig selbst macht diese neue Malerei Furore; ihre Vertreter, allen voran Tizian, aber ebenso Sebastiano del Piombo oder Lorenzo Lotto, verbreiten die Innovationen bald auch außerhalb der Serenissima. Ab den 1540er Jahren tritt mit Jacopo Tintoretto und Paolo Veronese erneut eine hochbegabte junge Generation auf den Plan, die in Venedig um Aufträge wetteifert.

In einer Folge von thematischen Kapiteln stellt die Ausstellung ausgewählte Aspekte vor, die für die venezianische Malerei des Cinquecento charakteristisch sind. Dabei spielen jeweils zeitübergreifende Kontinuitäten ebenso eine Rolle wie die teils rasante Entwicklung, die einzelne Bildthemen im 16. Jahrhundert erfuhren.



Henkell_Haupthaus_Front

(Quelle: Ausstellungstext Städel Museum)
Diese Reise wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

S29020R 49,– €
1 Tag, 16.03.2019
Sa, 11:30 – 17:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt

► Ernst Ludwig Kirchner „Erträumte Reisen“

Tagesfahrt in die Bundeskunsthalle Bonn

Ernst Ludwig Kirchner ist einer der bekanntesten und einflussreichsten Maler des deutschen Expressionismus und Mitbegründer der Künstlervereinigung Brücke. Seine fortwährende Suche nach dem Exotischen und Ursprünglichen, sein Interesse an außereuropäischen Kulturen und die Auseinandersetzung mit seiner eigenen Lebenswelt ziehen sich wie ein roter Faden durch Leben und Werk des Malers – entstanden sind farbenprächtige Bilder, die Kirchners Spiel mit dem Imaginären thematisieren..

Anhand ausgewählter Stationen wie Dresden, Berlin, Fehmarn und Davos zeichnet die Ausstellung Kirchners Lebensweg und Schaffen von 1909 bis zu seinem Tod in den Schweizer Bergen 1938 nach. Die retrospektive Ausstellung mit mehr als 200 Kunstwerken veranschaulicht, wie Kirchner gesellschaftliche und künstlerische Einflüsse immer wieder neu verarbeitete und dabei auch persönlich und malerisch Neuland betrat. Neben zahlreichen bedeutenden und selten ausgestellten Gemälden aus über dreißig internationalen Sammlungen – wie z.B. Der Trinker aus dem Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg, Das blaue Mädchen in der Sonne der Sammlung Hermann Gerlinger im Buchheim Museum oder Weiblicher Akt der National Gallery of Art in Washington D.C. – wird auch ein besonderer Fokus auf Kirchners Skulpturen,

Holzschnitten, Zeichnungen und Textilarbeiten liegen. (Quelle: Ausstellungsflyer Bundeskunsthalle Bonn)

Diese Reise wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

S29030R 65,– €
1 Tag, 02.02.2019
Sa, 09:00 – 19:00 Uhr
Elfriede Weber, Dr. Rainer Schmitt

► Grimmwelt

Tagesfahrt Kassel

Die „GRIMMWELT Kassel“ präsentiert seit Herbst 2015 die Brüder Grimm in einer neuen Ausstellung im eigens errichteten Gebäude auf dem Kasseler Weinberg. Sie richtet sich gleichermaßen an Kinder und Senioren, Familien und Schulklassen, Experten und Laien, Kunst- und Sprachinteressierte sowie an Märchenliebhaber. Zahlreiche moderne Ausstellungsformate sorgen für Aha-Effekte und machen sie zu einem Ort des Erkundens und aktiven Erfahrens. Spielerische wie informative Ausstellungsformate sowie sprach-, literatur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven ermöglichen den Besuchern neue Zugänge zum facettenreichen Werk, dem gesellschaftlichen und dem politischen Leben der Brüder. Unterschiedliche Formate wie wertvolle Originale, Film und Ton, multimediale Anwendungen sowie künstlerische Installationen sorgen für ein spannendes Erlebnis. Eine zeitgemäße Präsentation bietet Erfahrungsräume und vermittelt Wissen durch wissenschaftlich fundierte Information, interaktive Zugänge, Übersetzung in die eigene Lebenswirklichkeit und eine Gestaltung, die gliedert, illustriert und ihre eigene künstlerische Tragweite entfaltet (aus: Kassel Marketing).

Inkl. 90 Min. Führung durch das Museum, danach Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung bis zur Rückfahrt um 16 Uhr nach Wiesbaden. Diese Tagesfahrt wird in Kooperation von vhs

Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr.
Rainer Schmitt durchgeführt.

S29050R 65,- €
1 Tag, 18.05.2019
Sa, 09:00 – 19:00 Uhr
Elfriede Weber, Dr. Rainer Schmitt

► Irlands Süden

8-tägige kulturelle Flug-/
Bus-Studienreise im Juni 2019

Bei dieser Fahrt geht es um die Entdeckung des irischen Südostens, Südens und Südwestens im Juni 2019. Uns erwarten neben den urbanen Kulturhighlights ausgehend von Dublin herrliche Landschaften mit kilometerlangen Sandstränden, zerklüfteten Küstenabschnitten und fantastischen Parkanlagen. Aber der Süden des Landes ist nicht nur kulturell und landschaftlich, sondern auch geschichtlich sehr interessant. Wir werden Stätten besichtigen, an denen die Geschichte der „grünen Insel“ lebendig wird, so zum Beispiel im National Heritage Centre in Wexford, auf dem Auswandererschiff Dunbrody oder im Titanic Centre in Cobh. Mit dem Kulturgut Whiskey werden wir uns beim Besuch einer Destillerie beschäftigen.

Veranstaltet im Sinne des Reiserechts: EBZ
Gaeltacht Reisen Moers

In Kooperation mit der vhs Bingen

Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein; das genaue Reiseprogramm wird Ihnen zugeschickt und ist in der vhs/Villa Schnitzler erhältlich.

S29250R
8 Tage, ab 23.06.2019
Markus Dehm, Elfriede Weber

► Studienreise Bulgarien, zwischen Sofia und Schwarzem Meer – Interessentenliste –

Zubucherreise im Herbst 2019

Archäologische Höhepunkte zwischen Sofia und Schwarzem Meer (Herbst 2019 / Info-Veranstaltung in Wiesbaden und Bingen hierzu im Herbst 2018 oder Frühjahr 2019)

Die Studienreise wurde bereits mehrfach von Eos-Studienreisen (www.eos-studienreisen.de) erfolgreich durchgeführt und wird etwa 12 Tage andauern. Unterbringung in HP und Vier-Sterne-Hotels, alle Eintritte, Führungen, Bustransfers und Flüge sind im Gesamtpreis enthalten. Voraussichtlicher Reisetermin: Ende September 2019

Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Sobald das genaue Reiseprogramm vorliegt, wird es Ihnen zugeschickt.

T29025I
ab 27.09.2019
Mario Becker, M.A.



Foto: kmiragaya/depositphotos

► SPRACHEN

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Sie haben die Grundlagen gemeistert und wollen diese entspannt und gründlich anwenden lernen? Wir starten mit dem neuen Lehrwerk Go for it! B1, L. 1 (Hueber) (10-15 TN)

S63047 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

S63049 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A2/B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Next B1/2 (Hueber) ab L. 9 (10-15 TN)

S63054 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 08.03.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Konversation, Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Basis-Grammatik. (6-12 TN)

S63055 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

You will practice speaking and making conversation, read and discuss articles, exchange ideas and opinions, extend your vocabulary and improve your grammar. (10-15 TN)

S63059 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 08.02.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anita Gerhard

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Vielfältige Diskussionen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, im Sprechen sicherer werden! (10-15 TN)

S63064 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! (6-12 TN)

S70334 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► Italienisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Partendo dalla lettura di libri e/o riviste facciamo conversazione, ripassiamo la grammatica, ampliamo il vocabolario. Per chi ha concluso il livello B1. (6-12 TN)

S71034 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
Simona Giannecchini

► **EDV**

► **Baustein 1:
Erste Schritte am PC**

Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:

- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computermaus und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

S53505A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.01.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53505B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 26.03.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53505C 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.05.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 2:
Ordnung auf dem PC**

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:

- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

S53510A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53510B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 30.04.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

S53510C 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 05.06.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 3: Texte
bearbeiten mit Word**

Das Word-Anwendungsfenster:

- Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur



AdobeStock©Frau am Laptop

- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

S53515A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 27.03.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

S53515B 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 24.05.2019
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 4:
Erste Schritte im Internet**

In diesem Baustein machen Sie sicher Ihre ersten Schritte ins Internet

- Einen eigenen Internetzugang einrichten
 - Internetseiten besuchen
 - Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
 - E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

S53520A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 22.02.2019
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

S53520B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 14.05.2019
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

► **Baustein 5: Internet –
Dein täglicher Begleiter**

Das Internet verstehen und sicher nutzen:

- Internet als Fernseher/Kino/Radio nutzen: Mediatheken, Netflix, Netzsender, Streamingdienste

- Internet als „Pfadfinder“ nutzen: Routenplaner, interaktive Karten, Google-Maps
 - Internet als Kommunikationsmittel nutzen (Skype, Chat, Email, Soziale Netzwerke)
 - Internet als Einkaufs- und Dienstleistungszentrum nutzen (Preisvergleiche, Apotheken, Webshops, Ebay)
 - Internet als Wissens-Datenbank und Bibliothek nutzen (Archive, Lexika, Lern-Plattformen)
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Erste Schritte im Internet“ oder vergleichbare Kenntnisse

S53525A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 21.03.2019
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 6: Digital foto-
grafieren und danach?**

In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:

- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
- Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.

Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

S53700A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 14.01.2019
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

S53700B 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 05.03.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 7: Smartphone und Tablet- PC für Einsteiger

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten! (iPhone, iPad, Windows und Blackberry benutzen ein anderes Betriebssystem). In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.

Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was man/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

S53720A 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 12.02.2019
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

S53720B 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 16.05.2019
Do, 13:15 – 15:30 Uhr

► Baustein 8: Tablet-PC und Smart- phone Sicherheit

Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:

- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
- Sichere Einstellungen bei den „Apps“
- Sicheres Surfen im Internet
- Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.

Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

S53725A 4 UStd. 34,- €
1 Freitag, 26.01.2019
14:00 – 17:00 Uhr

S53725B 4 UStd. 34,- €
1 Freitag, 06.04.2019
14:00 – 17:00 Uhr

► GESUNDHEIT UND NATUR

► Make-up ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylin. Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit, sowie Schreibmaterial (Kugelschreiber).

S82020 8 UStd. 53,- €
04.05.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Natürliches Gesichtslifting

Schöne Haut durch Antifaltentraining

Unsere Veranlagung, Einstellung, Sicht- und Lebensweise spiegelt sich in unserem Gesicht und Körper wider. Der Effekt ist der Ausdruck und auch die Elastizität unseres Gewebes. Zielgerichtetes Gesichtsmuskeltraining, das sog. Facelifting fördert das Abfließen von Stauungen und Schwellungen, mindert Falten und beugt neuer Bildung vor, strafft und kräftigt das Gewebe. Entspannte Mimik und strahlender Ausdruck sind der Gewinn.

Gezielte und gut abgestimmte Gesichtsmuskulübungen werden in diesem Kurs trainiert. Die Einbeziehung der Körpermuskulatur unterstützt dieses Training. Gesichtsmassage und Lymphdrainage sowie Atem- und Entspannungsübungen begleiten diesen Prozess.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel zum Aufstellen, kleines Handtuch, Gesichtsschminktisch, bequeme Kleidung und warme Socken.

S82030 9,33 UStd. 55,- €
16.03.2019
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

► Abenteuer Alter

Erkundungen eines Lebensabschnitts

Das Alter gibt es nicht: Sowohl der Prozess des Alterns als auch das Alter als Lebensphase sind vielschichtig. Alles altert: Kein Lebensbereich

bleibt davon ausgeschlossen. Dieser Kurs will Gelegenheit bieten, sich diesem Alltagsphänomen, das doch vielen so wenig vertraut und manchmal beängstigend ist, aus verschiedenen Blickwinkeln (psychologisch, medizinisch und gesellschaftlich) zu nähern.

Thematisch befassen wir uns mit folgenden Bereichen:

- Was ist Alter? Wann beginnt es? Altersbilder in der Geschichte und heute. Was ist Lebenserfahrung? Was ist „biographische Arbeit“?
- Dimensionen des Alterns: Psychische und körperliche Veränderungen, Einschränkungen und Gewinn. Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod.
- Lebenslagen und Lebenswelten im Alter: Produktives Altern, Familienbeziehungen im Alter, Wohnen und Alltag im Alter. Altern Männer und Frauen unterschiedlich? Was ist „gelingendes“ Altern?

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

S83510 10,67 UStd. 53,- €
4 Abende, ab 21.03.2019
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Achim Königstein

► Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen neue Fachbücher, in denen die verschiedenen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen, sondern sie erhalten anhand von Zeichnungen auch einen roten Faden, was sie selbst für Ihr Gedächtnis tun können.

Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.

S83520 2,67 UStd. 12,- €
16.03.2019
Sa, 17:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp

► Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

Wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns oft hilflos und unsicher. Was geschieht beim Sterben?

Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen?

Welche Themen und Entscheidungen sind im Voraus wichtig?

Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um?

Der Hospizverein Auxilium bietet einen Kurzkurs

zur „Letzten Hilfe“ an. Vermittelt werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

S83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 21.02.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

S83545 4 UStd. 15,- €
30.03.2019
Sa, 09:30 – 13:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

► Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.

Kursinhalte:

- Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
- Übungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Selbsthilfeübungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane
- Übungen zur Sturzprophylaxe

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

S84160 8,67 UStd. 64,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Beckenbodengymnastik

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:

- Senkung von Gebärmutter und Blase
 - unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
 - Einschränkung der sexuellen Empfindung
- Inhalte dieses Kurses sind:

- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Die meisten Übungen werden im Liegen durchgeführt.



Yoga pressmaster depositphotos

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

S84180 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 08.05.2019
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

► TaijiLi

15 teilige Daoyin-Übung zur Lebenspflege (Qigong)

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt beim Erlernen der 15-teiligen Daoyin-Übung zur Lebenspflege.

Die 15-teilige Daoyin-Übung wurde von Dr. Xiao-qiu Li, Meister für chinesische Kampfkunst (7. Dan des DYYSG), nach 30 jähriger Qigong-Praxis entwickelt. Sie basiert auf TCM und klassischer Qigong-Praxis und besteht aus drei Abschnitten, nämlich Wecken des Qi, Leiten des Qi und Nähren des Qi. Diese Übungsserie bildet ein vollständiges System, das Qi wahrnimmt, den Qi-Fluss im Körper aktiviert, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit verbessert und auf die Harmonie zwischen Yin und Yang, Körper und Geist abzielt. Somit können durch diese 15-teilige Übung die krankheitsfördernden Phänomene wie Qi-Mangel, Qi-Stagnation oder schwaches Organ-Qi sowohl abgebaut als auch vermieden werden (beispielsweise als Vorbeugung und Bekämpfung gegen Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Stress und Burnout sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparats). Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

S85282 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

► Hatha-Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter. Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen. Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.

S85810 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 04.02.2019
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

S85811 14 UStd. 49,- €
7 Vormittage, ab 29.04.2019
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

► Hormonyoga für Frauen

Der Kurs ist geeignet für alle Frauen, die Ihr Körperbewusstsein steigern, Stress abbauen und mehr Lebensenergie spüren möchten. Durch Hormonyoga können sich Frauen präventiv auf die Zeit der Wechseljahre vorbereiten und dazu beitragen, typische Wechseljahresbeschwerden auf eine natürliche Art zu lindern. Eine spezielle Übungsreihe verbindet Körperhaltungen, Atemtechniken und Energielenkung miteinander und kann nachweislich einen regulierenden Einfluss auf die weibliche Hormonproduktion haben. Die Übungen sind daher auch geeignet für jüngere Frauen mit Menstruationsbeschwerden oder mit Kinderwunsch. Nicht geeignet ist Hormonyoga bei östrogenbedingten Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhtem Blutdruck.

Informationen zu allen Kursen auch
unter www.vhs-wiesbaden.de

Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

S85830 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 15.01.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

S85831 16 UStd. 60,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

Wochenendkurs für
Einsteigerinnen!

S85836 8 UStd. 28,- €
1 Wochenende
Sa, 16.02.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 17.02.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Becker

Schnuppernachmittag

S85838 4 UStd. 14,- €
16.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Gabriele Becker

► Aqua-Gymnastik

50 +

Aqua-Gymnastik ist ein ganzheitlich ausgerichtetes und gesundheitsorientiertes Trainingssystem im flachen Wasser. Hier werden Kondition und Koordination mit und ohne Geräte trainiert. Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.

Dieser Kurs ist für auch für Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden.

In der Kursgebühr enthalten ist die einmalige Nutzungsgebühr pro Kurs von 11,- €, die das Thermalbad erhebt.

Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei

Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,- €. Gilt nur im Zusammenhang mit gebuchtem Kurs. Bei Missbrauchsversuch behält sich das Bad rechtliche Schritte vor.

S86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86051 10,67 UStd. 49,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

S86061 10,67 UStd. 49,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

► Sport für Herren

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitnesstraining zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stationstraining oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. So soll ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten in freudvoller Weise geleistet werden. Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

S86200 30 UStd. 95,- €
15 Abende, ab 08.02.2019
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► Sanftes Yoga

S85819	ab 06.02.2019	s. S. 185
S85820	ab 06.02.2019	s. S. 185

► Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.

S86220 26 UStd. 73,- €
13 Vormittage, ab 06.02.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 22.05. und 29.05.2019

► Fit mit Latino-Rhythmus-Gymnastik 50plus

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dieser Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von latein-amerikanischen Klängen aus Brasilien sowie spanischer und englischsprachiger „geht-ins-Blut-Musik“.

Dabei werden schonende Gymnastik- und verschiedenste Dehnübungen in einem ausgewogenen Wechsel ungewöhnlich kombiniert und führen somit zu einer harmonischen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Bewegung, die im Alltag oftmals zu kurz kommt.

Dies führt sukzessive zu einer Stärkung von Herz und Kreislauf und verbessert die gesamte Muskulatur insbesondere an Rücken, Bauch, Beinen und Beckenboden und fördert somit Ihre Fitness und Vitalität insgesamt.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Fibromyalgie geeignet und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.

S86250 23,33 UStd. 82,- €
Adalbert-Stifter-Schule
14 Abende, ab 27.02.2019
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

► Callanetics Ganzkörpergymnastik

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

S86260 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie



S86261 9,33 UStd. 35,- €
7 Abende, ab 07.05.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

S86265 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 15.01.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

S86266 9,33 UStd. 35,- €
7 Abende, ab 07.05.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

Ferienkurse

T86268 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 02.07.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

T86269 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 02.07.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

► Feldenkrais®

Feldenkrais® ist eine Methode, mehr Beweglichkeit für sich selbst im Alltag zu entdecken. Benannt ist sie nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 – 1984). Er hat eine Fülle an Bewegungsmöglichkeiten erforscht und zu Lektionen ausgearbeitet. Sie sind für jede/n machbar, manchmal ungewohnt, verbessern die eigene Beweglichkeit und können beginnende Bewegungseinschränkungen wieder lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke.

S86270 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 29.01.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

S86271 13,33 UStd. 54,- €
8 Abende, ab 30.04.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

S86272 10 UStd. 54,- €
6 Vormittage, ab 08.05.2019
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

Wochenendkurs

An diesem Wochenende geht es in ausgewählten Lektionen um die eigene Gelenkigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung.

S86274 8 UStd. 40,- €
1 Wochenende
Sa, 23.03.2019, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 24.03.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Lena Dietze

► Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen zu Bewegungs- und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.

S86582 14,67 UStd. 54,- €
11 Vormittage, ab 22.01.2019
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

S86583 10,67 UStd. 40,- €
8 Vormittage, ab 30.04.2019
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

S86585 14,67 UStd. 54,- €
11 Nachmittage, ab 25.01.2019
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

S86586 9,33 UStd. 35,- €
7 Nachmittage, ab 03.05.2019
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurse

T86592 8 UStd. 35,- €
6 Abende, ab 01.07.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

T86594 8 UStd. 35,- €
6 Vormittage, ab 02.07.2019
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

T86596 8 UStd. 35,- €
6 Abende, ab 03.07.2019
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Qigong für Ruhe und Bewegung

Die Acht Brokate – auch für Ältere

S85260 ab 15.01.2019 s. S. 183
S85265 ab 30.04.2019 s. S. 183

**Ein Gutschein der Volkshochschule
ist immer eine gute Idee!**

**Für Ihre Lieben,
für Ihre Freunde!**



vhs Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611 9889-0
Fax: 0611 9889-200
www.vhs-wiesbaden.de

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611 9889-0
Fax: 0611 9889-200
www.vhs-wiesbaden.de

vhs Wiesbaden e.V., Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5, 65197 Wiesbaden

Ole Plogstedt kocht Jakob's Lieblingsgericht „Burger Jakob“
© aus dem 46PLUS-Kochbuch „#46pluskocht - voll lecker“, Foto: Conny Wenk

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen, die Unterschrift nicht vergessen!

ANMELDUNG



Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____

mit dem Titel: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hinweise zur
Widerrufsbelehrung und zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Geschlecht ☐ männlich ☐ weiblich

Nationalität _____ Geburtsdatum _____

wohnhafte bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

☐ Ich zahle per Abbuchung und bin damit einverstanden, dass die
Kursgebühr per Sepa-Lastschrift abgebucht wird.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____ € einmalig von meinem Konto ab.

Bank _____ BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ Unterschrift _____

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

anmeldung@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung
finden Sie unter:
[www.vhs-wiesbaden.de/
datenschutzerklaerung](http://www.vhs-wiesbaden.de/datenschutzerklaerung) und
in unserem Programmheft.

SEPA- Lastschriftmandat

Ab Februar 2014 wird
für Anmeldungen mit
Abbuchungsverfahren ein
SEPA-Lastschriftmandat
benötigt.

junge vhs

Bitte zum 1. Kurstag die Telefonnummer (Handynummer!), unter der ein Erziehungsberechtigter erreichbar ist, mitbringen.

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammengefasst, dass ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen suchen müsst. Es lohnt sich aber auch, im Programm weiter zu blättern, denn bei den meisten Angeboten für Erwachsene haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studierende, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende. Ob für Schule oder Freizeit – es ist für alle etwas dabei. Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Für die Kinder- und Jugendkurse gilt keine Schüler- und Studentenermäßigung, es ist aber eine 50-prozentige Ermäßigung mit der Familienkarte möglich.



Bemalte Hände, fotolia © Tanja

Kunst und Kultur	220
Kommunikation und Computer	222
Gesundheit und Natur	223
Barrierefreier Spaß	223
Begabtenakademie	224



► KUNST UND KULTUR

► Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und
Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Zeichnen, Malen, Experimentieren... Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/innen der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z. B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut. Bitte beachten Sie: wir arbeiten nur mit lösemittelarmen Techniken. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde. Material frei nach Wahl, Anfänger bringen bitte auch eigene Bildvorlagen/Papier oder andere Bildträger mit.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin. Bleistift HB/2B/7B/8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, Bunt- oder Pastellstifte, Copic, Copic Layoutblock DIN A4, Kop.papier, Edding 1255, Calligr. Pen 2.0, 1-2 Modezeitschr., dünner Permanentmarker schwarz, Tesa Krepp, klare Dokufole.

S21092 65,- €
2 Samstag, 03.11.2018 / 10.11.2018
jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Susanne Kuehnhold

BITTE für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden, Hausschuhe oder Schlappchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.

► Nadelfilz-Workshop

Man braucht nur etwas ungesponnene Wolle und eine spezielle Filznadel, um Wolle zu modellieren oder um mit Wolle zu malen oder Muster auf einen textilen Untergrund zu applizieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser leicht erlernbaren Technik, die zu einem schnellen Erfolg führt und auch einfach zuhause umzusetzen ist, kennen und können sie ausprobieren. Sie können einfache Tiere, Früchte, Figuren oder auch freie Formen gestalten. Der Fantasie sind bei dieser Technik kaum Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin bringt Anschauungsobjekte, Arbeitsmaterialien und Wolle mit. Gerne kann auch eigene Wolle mit-



Malendes Mädchen © Barbara Steichert

gebracht werden. Kosten für Wolle sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen (ca. 5 – 10 €) und Pauschale für Arbeitsmaterialien (2,- €).

S22224 4 UStd. 18,- €
10.04.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Margot Roth

► Filzen ist in – Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und auch bei Anfängern gibt es sehr schnell Erfolgserlebnisse! In diesem Kurs können Sie diese jahrtausende alte Technik erlernen oder auch vertiefen. Sie können unterschiedliche Wollarten und andere Fasern sowie verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen kann, ist dieser Kurs gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet: einfache Tischsets und Untersetzer, Schmuck, Stulpen, Kissenhüllen, Lampenschirme, Taschen, Schals in der Nunotechnik oder auch andere Ideen können verwirklicht werden. Die Kursleiterin stellt Ihnen Wolle und Arbeitsmaterialien zur Verfügung, eigene Wolle kann aber auch mitgebracht werden. Kosten für Wolle, Fasern und Stoffe sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen. (ca. 10,- bis 25,- €) Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie und Seife 4,- €)

S22223 8 UStd. 36,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Margot Roth

► Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestaltung mit Edelstahlraht

für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahren

Kreieren Sie Ihre Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Ohrhänger/-stecker und Schlüsselanhänger einfach selbst! Über 100 Edelsteine wie z. B. Lapislazuli, Rosenquarz aber auch unbekannte Steine wie Mookait und Disthen, preiswerte Echtperlen und 925-Silberteile werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Wir arbeiten mit allergenfreiem Edelstahlraht und 925-Silber-Quetscherperlen nach einer speziellen Methode, mit der es gelingt, in kurzer Zeit selbst Schmuck herzustellen, der trotzdem sehr stabil ist. Kratzende Drahtenden gibt es nicht mehr! Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Werkzeuge werden bereitgestellt. Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für ein Paar Ohrhänger aus 925-Silber mit Zuchtperlen ab 7,- €, für eine Halskette zwischen 15,- und 80,- €.

Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger. Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin.

S22084 45,- €
06.04.2019
Sa, 11:00 – 16:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Elinka Sturm

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Origami – Japanische Papierfaltkunst: Frühlingserwachen

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Die Tage werden länger, die ersten warmen Sonnenstrahlen kommen heraus, zartes Grün, Vögel zwitschern... Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Vom Erwachen der Natur inspiriert, stellen wir uns voller Tatendrang unserer Kreativität. In Papier stecken viele Möglichkeiten und Überraschungen. Aus Ihren Händen entstehen Blumen, Vögel, Frösche, Osterhasen... Holen Sie sich eine fröhliche Stimmung ins Heim. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere.

S22130 27,- €
06.04.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Maya S. Onodera

► Origami – Japanische Papierfaltkunst: Feste

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Origami hat für jede Jahreszeit und für jede Gelegenheit passende Faltobjekte. Es gibt jedes Jahr viel zum Feiern mit Familien und Freunden. Lassen Sie sich überraschen mit tollen Ideen und Inspirationen. Verschiedene Tischdekorationen, Einladungskarten, Tischkarten etc. werden mit viel Liebe zum Detail und Schritt für Schritt vermittelt. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

S22131 27,- €
04.05.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Maya S. Onodera

► Upcycling: Kreatives aus Papier

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Alte Zeitungen, Werbung und Zeitschriften nicht wegwerfen, sondern die vielfältige Ressource Papier nutzen, um neue Unikate herzustellen. Die Kursleiterin bringt Anschauungsobjekte mit und Sie erfahren, wie groß das Gestaltungsspektrum ist: Sie können einen Aufbewahrungskorb flechten, besondere Geschenktüten falten, einzigartige Briefumschläge und auch Karten gestalten oder Perlen rollen.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbung, Klebestift, Schere, Bleistift, Lineal, falls vorhanden auch Cutter und Lineal, Mut und Freude am Ausprobieren

S22225 4 UStd. 18,- €
1 Abend, 20.03.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Margot Roth

► Urban Sketching – Skizzieren und Zeichnen in der Stadt

Ein Workshop für Jung und Alt, Vater und Sohn, Oma und Enkel und Singles

Mit Zeichenblock, Fineliner, Bleistift und/oder Aquarellfarben zeichnen wir an Ort und Stelle Straßenszenen und Szenen aus dem Alltag in kleiner Gruppe. Wir lernen dabei: Weniger ist mehr! Wie kann ich das mir Wichtige und Besondere einfangen und schnell auf Papier bringen. Zum ersten Termin bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -block und Farben.

S21175 20 UStd. 94,- €
5 Abende, ab 10.05.2019
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Angelika Dautzenberg

► Malen im Vorschulalter (4 – 7 Jahre)

Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Diese zu fördern und zu unterstützen ist wichtig für die Entwicklung der Kreativität und Eigenständigkeit des Kindes. Die Kinder bekommen dabei Anleitung im Umgang mit den Materialien: Pinsel, Farbe, Papier, Klebstoff. Dabei stehen die Freude am Experimentieren und die Fantasie im Vordergrund. Zur Erweiterung der motorischen Geschicklichkeit wird ein Bild aus synthetischer Gipsmasse hergestellt und bemalt. Bitte mitbringen: Schulmalblock DIN A3, eine Leinwand (ca. 30 x 30 cm), Deckfarben, Tubenfarben, Schere, Pinsel versch. Stärken, Klebestift, Malkittel, 2 Wassergläser, Küchenkrepp, Kleinigkeit zu essen. Materialumlage: 3,- €.

S938070 12 UStd. 59,- €
6 Nachmittage, ab 14.02.2019
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Petra von Breitenbach

► Plastisches Gestalten: Tierfiguren in Keramik (6 – 12 Jahre)

Osterferienkurs in der Villa

An diesen drei Vormittagen in den Osterferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier – auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindringen oder Aufsetzen erhält. Gebühr inklusive Materialkosten und Brenngeld.

S938100 12 UStd. 59,- €
3 Vormittage, ab 15.04.2019
Mo – Mi, 09:30 – 12:30 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sabine Rosenbach

► Keramiktiere aus Ton (6 – 12 Jahre)

Sommerferienkurs

Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist. Gebühr inklusive Materialkosten.

T938110 20 UStd. 79,- €
5 Vormittage, ab 05.08.2019
Mo – Fr, 09:30 – 12:30 Uhr
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sabine Rosenbach



Kindergruppe – fotolia © Luis Louro



► Schach – ein schönes Spiel! (6 – 13 Jahre)

Osterferienkurs in der Villa

Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.

Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen.

Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in Begleitmaterial zu den Übungen.

Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.

S938095 20 UStd. 72,- €
4 Vormittage, ab 15.04.2019
Mo – Do, 09:30 – 13:30 Uhr
Villa Schnitzler, Biebericher Allee 42
Hans-Peter Jakob

► Musik macht Spaß: Das Üben üben

Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ein Lehrgang für alle, die ein Instrument lernen. Auch für Eltern, die ihr Kind beim häuslichen Üben unterstützen möchten: ... ich hab's doch zweimal durchgespielt! ... ich hab keine Lust zu üben! ... huch, ist die Woche schon wieder rum? ... die Stelle ist so schwer! ... zuhause habe ich's noch gekonnt...

Wir kennen diese Sätze. Alle, die ein Instrument lernen, haben mit dem Thema Üben zu tun. Nur durch regelmäßiges Training kommen wir weiter und unsere musikalischen Fähigkeiten können sich entwickeln. Da ist es in der Musik nicht anders als im Sport oder bei anderen Fertigkeiten. Damit das Üben keine leidige Pflicht sondern eine effektive und freudige Angelegenheit wird, gibt es ein paar Regeln zu beachten.

S24020 23,- €
23.02.2019
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Britta Roscher, Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



depositphotos © CandyBoximages

► KOMMUNIKATION UND COMPUTER

► Rhetorik für Kinder und Jugendliche

Frei reden und überzeugend präsentieren

Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Kinder/Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.

Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Kindern und Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.

S95600 12 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 04.05.2019
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Rhetorik für Jugendliche (ab 13 Jahren)

Frei reden und überzeugend präsentieren

Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit

selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.

Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.

S95601 12 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 30.03.2019
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► 10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche 8 – 14 Jahre (Superlearning)

Mögt ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert! Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen! Die folgenden Kurse finden in der vhs, Europaviertel, Haus B, statt.



S95601A 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 07.01.2019
Mo – Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

S95601B 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 07.01.2019
Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

S95601C 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 15.04.2019
Mo – Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

S95601D 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 15.04.2019
Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

T95601A 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 08.07.2019
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

T95601B 8 UStd. 80,- €
4 Vormittage, ab 15.07.2019
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

► GESUNDHEIT UND NATUR

► Tenniscamp (5 – 14 Jahre)

Eine optimale Möglichkeit für „Kids“, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im VITIS in 65205 Wiesbaden-Nordenstadt! Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Das Tennisspielen findet am Nachmittag statt. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuungsteam. Ihr könnt auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen! (12:00 – 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen) Keine Ermäßigung möglich!

► BARRIEREFREIER SPASS



fotolia © yanlev

Liebe Eltern,

mit dieser Schnupperveranstaltung möchten wir Ihnen und Ihren Kindern vor allem Spaß bereiten und die Wiesbadener Landschaft um Freizeitangebote für Mädchen und Jungen mit Förderbedarf bereichern. Wir hoffen, dass beide Kursformen großen Anklang bei Ihren Kindern finden und möchten sie bei entsprechender Anmeldungszeit dann als Reihe anbieten. Im ersten Schritt sind beide Formate auf die Bedürfnisse von Kindern mit Förderbedarf gezielt- in einem späteren Schritt werden wir auch inklusive Angebote machen. Beide Kurse sind sehr leicht angelegt, wenn Sie sich unsicher sind, ob das was für Ihr Kind sein könnte, sprechen Sie mich einfach an! Die Kurse werden von ausgebildeten Trainer/innen (Fitnesstrainerin und Fußballtrainer) durchgeführt plus eine weitere Betreuungsperson mit Erfahrung mit „besonderen“ Kindern.

Kontakt:
Annette Groth
Stellvertretende Direktorin
Inklusionsbeauftragte
Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Tel. 0611/9889-150
agroth@vhs-wiesbaden.de

► Barrierefreier Spaß für Kinder – Schnupper- veranstaltung

Teil 1: „Funny Moves“ – Bewegung und Spaß mit Musik mit Melanie

Wir tanzen und bewegen uns nach neuester Charts-Musik. Der Spaß steht im Mittelpunkt!

Teil 2: „Hier geht's rund!“ – Ballspiele mit Hakan

Wir üben werfen und fangen, prellen und dribbeln und machen kleine Spiele in der Gruppe. Alles in Eurem Tempo und mit Softbällen.

Bitte passende bequeme Kleidung und Sportschuhe (die für drinnen!) mitbringen

S95700 2 UStd. 5,- €
16.02.2019
Sa, 14:00 – 15:30 Uhr

Winterferiencamp

S989441 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 07.01.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Osterferiencamp

S989445 26,67 UStd. 127,- €
4 Tage, ab 15.04.2019
Mo – Do, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp

T989446 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 01.07.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

T989447 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 15.07.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

T989448 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 05.08.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr





BEGABTEN AKADEMIE

Wiesbaden



folia © yanlev

Annette Groth

Stellvertr. Direktorin vhs,
Ansprechpartnerin
Begabtenakademie

Telefon (0611) 98 89-151

E-Mail agroth@vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de



► BEGABTENAKADEMIE

► Go – Einführungskurs (10 bis 14 Jahre)

Vor ca. 4000 Jahren wurde Go in China erfunden und verbreitete sich über Korea und Japan schließlich auch nach Europa, wo es sich seit ca. 120 Jahren einer stetig wachsenden Anhängerschaft erfreut. Mit einfachsten Regeln ist Go nicht nur das älteste Brettspiel der Welt, sondern auch das anspruchsvollste. Leicht zu lernen aber nie langweilig! Das Brettspiel Go: Zwei Spieler teilen sich das aus einem Liniengitter bestehende Spielfeld durch das abwechselnde Setzen von schwarzen und weißen Steinen untereinander auf. Es gewinnt, wer mit der besseren Strategie den größeren Teil des Spielfeldes für sich absteckt. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910001 8 UStd.
60,- €
2 Nachmittage, ab 02.03.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Antonia Kampa

► Entdecke Deine Persönlichkeit! (10 bis 14 Jahre)

Wer bist Du und was macht Dich so besonders? Der Diplom-Sozialpädagoge und persolog®-Trainer Tobias Lutz nimmt Euch mit auf eine abenteuerliche Reise, in deren Zentrum die Persönlichkeit eines jeden steht: Was zeichnet Dich aus? Wie siehst Du Dich selbst und wie wirkst Du auf andere? Wie kooperierst Du mit anderen? Wohin willst Du Dich entwickeln? In diesem ganztägigen Seminar lernt Ihr Eure Stärken und Schwächen wirklich kennen und entdeckt gemeinsam und individuell Eure Persönlichkeitsprofile. So könnt Ihr der spannendsten Frage überhaupt nachgehen: Wie könnt Ihr Eure Fähigkeiten noch geschickter einsetzen? Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910002 8 UStd. 60,- €
1 Samstag, 18.04.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Tobias Lutz

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Das ABC der Gefühle (8 bis 12 Jahre)

Wir alle haben mit unseren Gefühlen einen unglaublich großen und farbigen Schatz. Doch wenn wir gefragt werden, wie es uns geht, ist die Antwort meist „gut“, „schlecht“ oder „ich weiß nicht“. Damit es uns wirklich gut geht, ist es sehr wichtig, genau zu wissen, wie wir uns eigentlich fühlen (ohne dass wir das anderen verraten müssten). Denn unsere Gefühle sind richtig gute Ratgeber. Sie können uns in Sekundenschnelle sagen, ob wir etwas machen sollten oder nicht. Vorausgesetzt wir nehmen ihre Signale wahr und verstehen ihre Sprache. Willkommen zum Dialog mit Deinen Emotionen! Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910003 4 UStd. 37,50 €
1 Samstag, 02.02.2019
10:00 – 14:00 Uhr
Katharina Oestemer

► Miss Marple und Mr. Holmes – Die Welt der Detektive (8 bis 12 Jahre)

Mit einem Detektiv einen „echten“ Fall lösen? Spuren sichern wie die Profis und den Täter anhand der Spuren identifizieren? Das klingt wie ein Krimi! Mit uns könnt Ihr direkt lernen wie das geht! Alex Schrumpf ist ein „echter“ Detektiv, der jeden Tag richtige Fälle bearbeitet und löst. Er führt seine Detektei Adler in Wiesbaden seit fast 25 Jahren. Von ihm lernt ihr hautnah, was ein Detektiv benötigt, welche Techniken Ermittler anwenden, und was man als Detektiv überhaupt darf. Lasst Eure kriminalistische Spürnase schulen. Alex zeigt Euch wie das geht!



Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit. Außerdem bequeme Kleidung und Socken.

S910004 6 UStd. 45,- €
1 Samstag, 16.02.2019
10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Schruppf

► Detektiv für einen Tag! (8 bis 12 Jahre)

Habt Ihr schon einmal davon geträumt so ein richtig guter Ermittler oder eine tolle Ermittlerin zu sein?
Ist es für Euch spannend Nachforschungen anzustellen, Untersuchungen durchzuführen, Spuren professionell zu sichern und damit Lösungen für komplizierte Fälle zu finden?
Krimis lesen kann jeder. Aber was man benötigt um ein richtiger Detektiv zu sein, das lernt Ihr bei uns!
Alex Schruppf ist ein „echter“ Detektiv, der jeden Tag richtige Fälle bearbeitet und löst. Er führt seine Detektei Adler in Wiesbaden seit fast 25 Jahren.
Er gibt Euch einen exklusiven und hautnahen Einblick in seine Arbeit und vermittelt Euch die Fähigkeiten die Ihr als zukünftige Detektive benötigt.

S910006 8 UStd. 120,- €
1 Samstag, 04.05.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schruppf

► Stadt der Kinder

Geschichtsworkshop, in dem wir für Eure Familien eine Stadtführung vorbereiten
(8 – 14 Jahre)

Hast Du Lust, genauer zu erforschen, wie Kinder früher in Wiesbaden lebten? Wir können untersuchen, wie es Kindern in römischer Zeit, im Mittelalter und vor rund 100 Jahren hier erging. Was spielten sie, was lernten sie, oder mussten sie arbeiten? Welchen Kindern ging es gut, welchen schlecht? Wir recherchieren in der Innenstadt Wiesbadens, in Büchern und im Internet. Zum Abschluss führt Ihr Eure Familien auf einem Stadtrundgang durch die Innenstadt und präsentiert Eure Recherchen.
Dr. Susanne Claußen ist Historikerin und Stadtführerin.

S910007 10 UStd. 75,- €
3 Tage ab 15.03.2019
Fr, 16:00 – 17:30 Uhr
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
So, 10:00 – 12:15 Uhr
Dr. Susanne Claußen

► Höpplis Schnörkel – Ein kunstgeschichtlicher Kreativ-Workshop (8 – 14 Jahre)

Wiesbaden hat wunderschön verzierte Häuser. Viel Architekturschmuck kommt aus der Fabrik des Herrn Höppli. Wir erkunden einige Häuser im Dichter- und Rheingau-Viertel und in der Wörth-Straße (Höpplis Haus), recherchieren zu den Architekten und früheren Bewohnern der Häuser und arbeiten mit den Architekturelementen.
Dr. Susanne Claußen ist Historikerin und Stadtführerin.

S910008 6 UStd. 56,- €
09.03.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Susanne Claußen

► Wirtschaft, Technik, Militär: Wiesbaden 1919 und 2019 im Vergleich (12 – 16 Jahre)

In diesem Workshop recherchiert Ihr nach eigenen Vorlieben Themen aus der Wirtschafts-, Technik- und Militärgeschichte der Stadt und vergleicht die Daten mit heute. Wie war es 1919, nach dem Ende des Ersten Weltkriegs, wie ist es heute? Als Historikerin gebe ich Euch Tipps für Themen, stehe für alle Fragen zur Verfügung und werde entsprechend Euren Vorschlägen Literatur und Quellen mitbringen, die Ihr auswerten könnt. Eure Ergebnisse könntet Ihr in Impulsreferaten vorstellen und in einer gemeinsamen Runde diskutieren.
Dr. Susanne Claußen ist Historikerin und Stadtführerin.

S910009 8 UStd. 65,- €
2 Tage ab 25.01.2019
Fr, 16:00 – 17:30 Uhr
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Susanne Claußen

► Wolken (8 bis 12 Jahre)

Wolken sind tolle Ereignisse am Himmel. Wir schauen uns an diesem Nachmittag an:
– Die Entstehung von Wolken
– Was haben Wolken für Eigenschaften
– Die inneren Prozesse in Wolken – was passiert da eigentlich?
– Die Entstehung von Regenbögen
– Kleine Einführung in die Thermodynamik
Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910011 4 UStd. 28,- €
1 Samstag, 30.03.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Thomas Pander

► „Ausflug in die Kälte“ (9 bis 16 Jahre)

Die Firma Eckelmann in Erbenheim lädt Euch ein, zu erkunden, wie Kälte (künstlich) entsteht, wie Kühlschränke und andere Kühlgeräte funktionieren und technisch geregelt und gesteuert werden. Dazu besucht Ihr gemeinsam mit einem Physiker einen „Versuchs- Supermarkt“ und besichtigt das Werksgelände.
Bitte warme Kleidung mitbringen – wir gehen in die Kälte!

S910012 2 UStd. 5,- €
17.04.2019
Mi, 15:00 – 17:00 Uhr
Dr. Thomas Pander

► Vulkane und Geysire (7 bis 10 Jahre)

Vulkane gibt es weltweit, sogar in Deutschland. Wo und wie entstehen sie? Welche Vulkantypen und Arten von Vulkanausbrüchen gibt es? Und was ist ein schlafender Vulkan? Welche vulkanischen Gesteine gibt es? Wo es Vulkanismus gibt, können auch Geysire spritzen. Wie funktioniert ein Geysir? Kennst du den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? Wir gehen all den Fragen auf den Grund, bringen einen „Vulkan“ zum Brodeln und lassen einen „Geysir“ ausbrechen.
Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen.
Kurspreis enthält Materialkosten.

S910013 4 UStd. 40,- €
1 Samstag, 08.06.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics

► Versteinerungen (6 bis 8 Jahre)

Versteinerungen (6 bis 8 Jahre)
Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden? Was ist der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck? Wie haben die Fossilien, die wir heute finden, zu Lebzeiten eigentlich ausgesehen, wann und wo haben sie gelebt? Gemeinsam nehmen wir die Tiere der einzelnen Erdzeitalter näher unter die Lupe. Wir simulieren den Verlauf einer Versteinerung und verwewigen unsere eigenen Fossilien in Gips.
Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen

R910015 4 UStd. 35,- €
1 Samstag, 15.12.2018
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics



► Minerale (7 bis 10 Jahre)

Minerale faszinieren uns wegen ihrer Schönheit und Seltenheit. Überall im täglichen Leben begegnen sie uns in den unterschiedlichsten Formen, u.a. als Schmuckstücke oder Farb- und Baustoffe. Sie formen reinste Kunstwerke wie Perlen oder Tropfsteine. Selbst für den Menschen sind Mineralstoffe, die wir mit dem Essen und Trinken aufnehmen, lebensnotwendig. Lass uns zusammen mehr über die „Welt der Minerale“ erfahren!

Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen

S910014 4 UStd. 40,- €

1 Samstag, 06.04.2019

10:00 – 13:00 Uhr

Dr. Christine Kumerics

► Was Steine erzählen (7 bis 10 Jahre)

Wenn Steine reden könnten, dann könnten sie uns eine Millionen Jahre lange „Lebensgeschichte“ erzählen. Sie entstehen, werden verändert und auf die eine oder andere Weise wieder zerstört. Wo und wie entstehen Steine? Welche Arten gibt es? Und warum haben sie unterschiedliche Farben und Formen? Hast du schon mal einen Stein mit der Lupe oder unter dem Mikroskop betrachtet? Gemeinsam werden wir die Steine mal genauer „unter die Lupe“ nehmen und auf all die Fragen eine Antwort finden.

Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen

S910015 4 UStd. 38,- €

1 Samstag, 16.02.2019

10:00 – 13:00 Uhr

Dr. Christine Kumerics

► Als Giraffe Wölfe zähmen (8 bis 12 Jahre)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg für Kinder

Kennt ihr das: ein anderes Kind ärgert euch oder ein Erwachsener hört euch nicht zu? Vielleicht habt ihr es in diesem Moment mit einem „Wolf“ zu tun. Giraffen haben den Überblick, ein riesiges Herz und Speichel, mit dem sie Dornen auflösen können. Deshalb können in der GFK Giraffen selbst große Wölfe zähmen. Mit viel Spaß und lustigen Spielen lernt ihr in diesem Kurs die Giraffensprache und wie ihr damit Wölfe zähmt. Ihr wisst dann, was eure Gefühle euch sagen möchten und könnt das, was euch wichtig ist, so ansprechen, dass euch andere Kinder und auch Erwachsene zuhören.

Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des



folia © oneinchpunch

Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

S910021 4 UStd. 30,- €

1 Samstag, 19.01.2019

14:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Kahmann

T910020 4 UStd. 30,- €

1 Samstag, 09.11.2019

14:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Kahmann

► Programmieren eines LEGO® Roboters mit LeJOS (11 bis 16 Jahre)

In diesem Workshop wollen wir untersuchen, wie man einem Roboter etwas beibringen kann. Hierfür stehen uns mehrere LEGO® Mindstorm Roboter mit diversen Bauteilen zur Verfügung. Diesen Robotern werden wir Aufgaben geben. Wie können wir erreichen, dass sie die angegebenen Aufgaben selbstständig erledigen? Wie müssen wir die Aufgaben formulieren? Wird es uns gelingen, dass die Roboter uns verstehen, also dass sie die Aufgaben so ausführen, wie wir es uns überlegt haben? Auf diese und ähnliche Fragen wollen wir Antworten finden. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910023 7 UStd. 56,- €

1 Samstag, 27.04.2019

10:00 – 16:00 Uhr

Prof. Dr.-Ing. Ludger Martin

► Programmieren für Mädchen mit Scratch und Snap! Teil 2 (10 bis 16 Jahre)

Aufbauend auf den Kenntnissen des ersten Teils bauen wir unsere Programmierfähigkeiten aus!

S910024 16 UStd. 145,- €

4 Samstage, ab 19.01.2019

14:00 – 17:00 Uhr

Antonia Kampa

► Programmieren für Mädchen mit Scratch und Snap! Teil 1 (10 bis 16 Jahre)

Die ersten Schritte werden wir in den visuellen Programmiersprachen wie Scratch und Snap! gemeinsam gehen, um grundlegende Programmiergrundlagen wie Variablen, Schleifen und Funktionen kennen zu lernen.

S910025 16 UStd. 145,- €

4 Samstage, ab 18.05.2019

14:00 – 17:00 Uhr

Antonia Kampa

► Programmierspaß mit Minecraft (8 bis 12 Jahre)

Ihr spielt gerne Minecraft und möchtet in das Thema Programmierung einsteigen? In diesem Workshop lernt Ihr, wie sich Minecraft mit der Programmiersprache Python programmieren lässt. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

Minecraft ist nicht einfach Computerspielen! Im Minecraft-Workshop lernen Kinder ihre eigenen Minecraft-Landschaften zu programmieren und so ihre Begeisterung für Minecraft dazu zu

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



nutzen, ganz nebenbei wichtige Grundlagen des Programmierens und des logischen Denkens zu lernen! Erforderliche Vorkenntnisse: Keine

S910026A 5 UStd. 45,- €

1 Samstag, 23.02.2019

10:00 – 14:00 Uhr

Odalf Rose

S910026B 5 UStd. 45,- €

1 Samstag, 30.03.2019

10:00 – 14:00 Uhr

Odalf Rose

S910026C 5 UStd. 45,- €

1 Samstag, 01.06.2019

10:00 – 14:00 Uhr

Odalf Rose

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

► Programmieren lernen mit Python (10 bis 16 Jahre)

Erste Schritte

Python ist eine leistungsfähige, moderne Programmiersprache. Sie ist einfach zu erlernen und macht Spaß in der Anwendung. Sie ist einfach, klar und modern und eignet sich daher bestens, um ins Programmieren einzusteigen.

S910027 12 UStd. 105,- €

3 Samstage, ab 02.02.2019

10:00 – 13:30 Uhr

Odalf Rose

► 3D-Drucken: Erlernen von 3D-Design (9 bis 12 Jahre)

Erstellen und Drucken von selbstgestalteten Bauteilen.

Mit allen Bauteilen ausgestattet machen wir uns daran, gemeinsam einen 3D-Drucker zu bauen. Wie muss solch ein Gerät konstruiert und geplant

werden? Wir werkeln und tüfteln, bis der Drucker fertig ist und wir mit dem Drucken beginnen können. Jetzt wird es richtig spannend: Wir möchten den Drucker selbst mit den nötigen Anweisungen versorgen, um einen Gegenstand nach unseren Vorstellungen für uns zu drucken. Was wollen wir als nächstes erschaffen? Nun stehen uns alle Möglichkeiten offen.

Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

S910029 12 UStd. 120,- €

3 Nachmittage, ab 23.03.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Lutz Riemer



► Kooperationspartner/innen der vhs Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden e.V.
- Amt für Integration und Zuwanderung
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Attac
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- Bogenschule Rhein-Main
- Bürgerkolleg Wiesbaden
- Caligari Filmbühne
- Davis Klemm Gallery
- Eine-Welt-Laden
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Stadtakademie
- Fairtrade
- Fasanerie Wiesbaden
- Flüchtlingsrat Wiesbaden
- Förderverein Akademie für Ältere
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Galli Theater & Training Wiesbaden
- Gästeführerverband
- Gesellschaft für deutsche Sprache
- Gesellschaft Natur und Kunst Schloss Freudenberg e.V.
- Handwerkskammer Wiesbaden
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung e.V.
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Hochschul- und Landesbibliothek
- Hochschule RheinMain
- Hugendubel
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden
- Jugendinitiative Spiegelbild
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Kubis e.V. Wiesbaden
- Kulturzentrum Schlachthof
- Klimaschutzagentur
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Landesamt für Denkmalpflege Hessen
- Leben Aktiv Bereichern – LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia Wiesbaden e.V.
- Mauritius-Mediathek Wiesbaden
- Mensch!Westend/Wiesbadener Kurier
- Museum Wiesbaden
- Naturcamps Hunsrück
- Pariser Hoftheater
- Partnerschaftsverein Wiesbaden – Istanbul/Fatih
- Pilar May Unternehmensberatung
- Polizeisportverein Grün-Weiß Wiesbaden e.V.
- Präventionsrat der Stadt Wiesbaden
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtjugendring Wiesbaden e.V.
- Studieskolen Kopenhagen
- Tennis Academy Wiesbaden
- Thermalbad Wiesbaden
- Trägerkreis WIR in Wiesbaden
- Umweltamt
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Frankfurt am Main
- vhs Main-Taunus
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbaden Marketing
- Wiesbadener Bündnis für Demokratie
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung



► Januar 2019

15.01.2019 Di 18:00 Uhr S83400

Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordneten-Sitzungssaal

► **Leistenbrüche, Narbenbrüche und Co. – Innovative Therapien bei Bauchdeckenbrüchen**

Prof. Dr. Friedrich-Eckardt
Isemer, DKD Helios gebührenfrei

15.01.2019 Di 19:00 Uhr S80250

vhs (Europaviertel)

► **Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten bei Katzen**
Pamela Simon 13,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.

(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
Christa Gabriel
Telefon (06134) 72 93 00
Telefax (06134) 625 24
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volkshochschule Schierstein e.V.

65201 Wiesbaden-Schierstein
Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
Corinna Walke
Telefon (0611) 297 11
Telefax (0611) 532 48 04
E-Mail: info@vhs-schierstein.de
www.vhs-schierstein.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

65191 Wiesbaden-Bierstadt
Hofstraße 2
Dr. Bettina Bosold-DasGupta
Telefon (0611) 50 39 07
Telefax (0611) 189 90 43
E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

65197 Wiesbaden-Klarenthal
Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
Stefan Knab
Telefon (0611) 72 43 79 20
Telefax (032) 223 76 42 45
E-Mail: info@klarenthal.org
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Haus der Vereine, Turmstraße 11
Gabriele Weis
Telefon (06122) 129 18
Telefax (06122) 761 13
E-Mail: info@vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

16.01.2019 Mi 18.30 Uhr S85030

vhs (Europaviertel)

► **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**
nach Jon Kabat-Zinn – Informationsabend
Renate Menning gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.01.2019 Sa 10.00 Uhr S20358

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot**
Workshop
Ulrike Krauth 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.01.2019 Sa 13.30 Uhr S27110

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Der schottische Malt-Whisky**
Eine Einführung in das
„Wasser des Lebens“
Ute Mügge-Lauterbach 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.01.2019 Sa 15.00 Uhr S12211

Leib & Seele, vhs Wiesbaden, Haus B

► **Erzählcafé:**
Dr. Marie-Luise Stoll-Steffan
gebührenfrei

24.01.2019 Do 19.00 Uhr S87020

vhs (Europaviertel)

► **Informationsabend Mediation-Zusatzausbildung ab Frühjahr 2019**
Wolfgang Schneider gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.01.2019 Fr 14.00 Uhr S27430R

Henkell, Biebricher Allee 142

► **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG** 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.01.2019 Sa 10.00 Uhr S20360

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Literarisches Schreiben II – Von der Figur zum Dialog**
Workshop
Ulrike Krauth 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.01.2019 Sa 10.00 Uhr S84195

vhs (Europaviertel)

► **Rauchentwöhnung**
Andrew Pretzel 38,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.01.2019 Sa 19.00 Uhr S20151

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters**
mit schottischer Musik – Kultur und Kulinarik
Rolf Keil 42,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.01.2019 Mo 19.30 Uhr S86910

vhs (Europaviertel)

► **Sportbootführerschein**
Informationsabend
Lalasa Lezius gebührenfrei

29.01.2019 Di 19.00 Uhr S10000V

Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordneten-Sitzungssaal

► **Bilder verändern den Blick**
Conny Wenk gebührenfrei

30.01.2019 Mi 18.30 Uhr S20560

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Russland: Land & Leute**
Der Russe – wie er lebt und lebt...
Elena Mamaev-Bauer 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► Februar 2019

01.02.2019 Fr 18.30 Uhr S27156

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Weißweine der Welt**
Gregor Mathey 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.02.2019 Sa 09.00 Uhr S29030R

► **Ernst Ludwig Kirchner „Erträumte Reisen“**
Tagesfahrt in die Bundeskunsthalle Bonn
Elfriede Weber 65,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

04.02.2019 Mo 18.00 Uhr S12050V

Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9

► **Engagement in der Kultur**
Barbara Haker-Klaukien gebührenfrei
Anmeldung: veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

05.02.2019 Di 17.00 Uhr S12025V

Hochschul- u. Landesbibliothek Wiesbaden

► **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

05.02.2019 Di 18:00 Uhr S83410

Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordneten-Sitzungssaal

► **Notfall daheim – was kann ich tun, bis Hilfe kommt?**
Dr. Nico Sartory, Helios HSK gebührenfrei

06.02.2019 Mi 19.00 Uhr S83010

vhs (Europaviertel)

► **Grundlagen der Psychologie**
Einführung in die Psychologie
Dr. Annette Böttcher 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.02.2019 Fr 14.00 Uhr S27435R

Henkell, Biebricher Allee 142

► **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG** 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.02.2019 Sa 13.30 Uhr S27250

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Weinsensorik**
Gregor Mathey 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.02.2019 Sa 15.00 Uhr S12212

Leib & Seele, vhs Wiesbaden, Haus B

► **Erzählcafé:**
Prof. R. Alexander Lorz gebührenfrei



14.02.2019 Do 16.30 Uhr S24031
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10

► **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**
Claudia Monien gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.02.2019 Do 19.00 Uhr S84040
vhs (Europaviertel)

► **Unverträglichkeit und Allergie**
Antoinette LePère 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.02.2019 Fr 19.00 Uhr R28120
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Armenische Poesie der Gegenwart**
Vortragsabend mit Lesung und Musik
Agapi Engelken-Mkrtchian 25,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.02.2019 Sa 10.00 Uhr S84190
vhs (Europaviertel)

► **Jin Shin Jyutsu®**
Japanisches Heilströmen zum Kennenlernen – Einführungskurs
Silvia Gottwald 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.02.2019 Sa 10.30 Uhr S21168
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Tuschezeichnung**
Katja Rosenberg 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.02.2019 Di 18:00 Uhr S83420
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordneten-Sitzungssaal

► **Wann muss die Schilddrüse operiert werden?**
Dr. Said Saalabian, DKD Helios gebührenfr.

20.02.2019 Mi 17.30 Uhr S12300
Pressehaus Langgasse 21

► **Auf den Spuren der Zeitungsmacher** 2,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.02.2019 Do 18.30 Uhr S12019
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Protektionismus und Wirtschaftskriege – Eine Veränderung der globalen Weltwirtschaftspolitik**
Ilya Zarrouk 6,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.02.2019 Fr 13.00 Uhr S27420R
Henkell, Biebricher Allee 142

► **Paul Bonatz in Wiesbaden**
Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG
Barbara Burkardt 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.02.2019 Fr 18.00 Uhr S87010
vhs (Europaviertel)

► **Informationsabend zum Vorbereitungskurs Heilpraktiker/ in für Psychotherapie**
Andrew Pretzel gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.02.2019 Sa 10.00 Uhr S20941
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43

► **Clown-Doktoren – Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene**
Wolfgang Vielsack 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.02.2019 Sa 10.00 Uhr S85930
vhs (Europaviertel)

► **Faszien Selbstmassage & Yin Yoga**
Andrea Schrodke 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.02.2019 Sa 11.00 Uhr S24020
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Musik macht Spaß: Das Üben üben**
Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Britta Roscher 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.02.2019 Sa 13.00 Uhr S84132
vhs (Europaviertel)

► **Taping – eine praktische Einführung**
Renate Leonidov 33,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.02.2019 Sa 15.00 Uhr S12031
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Nu lass mal 25 gerade sein!**
Agathe blickt zurück – Wiederholung der Jubiläumsveranstaltung
Maria Honrath 6,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.02.2019 Do 19.00 Uhr S83140
vhs (Europaviertel)

► **Hypnose**
Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?
Verena Herbertz 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► März 2019

02.03.2019 Sa 10.00 Uhr S14015
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Entspannte Finanzen durch CASH AIKIDO**
Georg Brzezina 48,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.03.2019 Sa 11.00 Uhr S85099
vhs (Europaviertel)

► **Die Atemtechnik des Dr. Shioya**
Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.03.2019 Sa 14.30 Uhr S27128
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Weine im Rheingau**
Basis-Seminar
Giuseppe Lauria 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.03.2019 Fr 19.30 Uhr S20333
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Mörderische Jakobswege**
Krimi-Lesung und Gespräch mit den „Mörderischen Schwestern“
Ute Mügge-Lauterbach 25,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.03.2019 Sa 10.00 Uhr S24010
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Musik macht Spaß: Mit Freude auf der „Bühne“ – Körper, Geist und Seele im Einklang**
Workshop für Vortragende, (Hobby-) Musiker, Sprecher und Lehrer
Britta Roscher 43,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.03.2019 Sa 10.00 Uhr S20095
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Letztlich kann uns nichts genommen werden**
Die Tagebücher der Etty Hillesum 1941-1943
Literarisches Tagesseminar
Dr. Christa Thomassen 35,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.03.2019 Sa 10.00 Uhr S22223
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Filzen ist in – Workshop**
Einsteiger und Fortgeschrittene
Margot Roth 36,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.03.2019 Sa 10.00 Uhr S85258
vhs (Europaviertel)

► **Fünf-Elemente-Qigong**
Alexander Zwieseke 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.03.2019 Sa 15.00 Uhr S12213
Leib & Seele, vhs Wiesbaden, Haus B

► **Erzählcafé:**
Elke Gruhn gebührenfrei

10.03.2019 So 16.00 Uhr S20192
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Tatort Rhein-Main: Regionale Krimi-Spezialitäten**
Krimi-Lesung mit
Dr. Karsten Eichner 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.03.2019 Mo 19.00 Uhr S84010
vhs (Europaviertel)

► **Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst**
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.03.2019 Di 17.30 Uhr S12028V
Stadtarchiv Wiesbaden

► **Guten Tag im Stadtarchiv!**
Gerhard Klaiber gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.03.2019 Mi 19.00 Uhr S13050
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Betreuung und Vorsorge**
Petra Maria Müller 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.03.2019 Do 16.00 Uhr S13110
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Sicher im Alter**
Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl, Betrug
Harald Richter gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich



14.03.2019 Do 19.00 Uhr S84050
vhs (Europaviertel)

- **Rheumatische Erkrankungen: Arthrose, Arthritis, Gicht – auf natürliche Weise beweglich bleiben**

Antoinette LePère 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.03.2019 Do 19.00 Uhr S20170
Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich)

- **Biebrich liest**

Karl Reinhard Friebe gebührenfrei

14.03.2019 Do 19.30 Uhr S28050V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Australien – wie Sie es noch nicht gesehen haben!**
Multivisions-Vortrag von Charlotte und Boy-Jürgen Andresen

8,00 €
Anmeldung und/oder Abendkasse

15.03.2019 Fr 14.00 Uhr S22083
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Goldschmieden für Anfänger**

Susanne Geiger 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 10.00 Uhr S24330
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Latin-, Afro- & Brasil-Beat**
Trommel-Workshop für Einsteiger/innen und Geübte

Cid de Freitas 35,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 10.30 Uhr S21170
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Experimente mit Tusche**

Katja Rosenberg 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 11.30 Uhr S29020R
Städel Museum, Ffm.

- **Tizian und die Renaissance in Venedig**

Dr. Rainer Schmitt 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 14.00 Uhr S20600
Hess. Hauptstaatsarchiv, Mosbacher Str. 55

- **Handschriften lesen**

Dr. Carl Christian Wahrmann 18,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 14.00 Uhr S24145
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Just sing**

Stefanie Tettenborn 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 14.00 Uhr S81020
vhs (Europaviertel)

- **Vegan ist salonfähig**

Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 14.00 Uhr S83230
vhs (Europaviertel)

- **Gewalt-Sehen-Helfen**

Landeshauptstadt Wiesbaden gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.03.2019 Sa 17.00 Uhr S83420
vhs (Europaviertel)

- **Gedächtnisverlust früh stoppen!**

Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.03.2019 Mo 19.00 Uhr S84015
vhs (Europaviertel)

- **Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit**

Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.03.2019 Di 18.30 Uhr S14050
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Nachhaltige Geldanlagen**
Ökologisch, ethisch und sozial investieren

Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.03.2019 Di 18.30 Uhr S14012
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Baufinanzierung**

Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.03.2019 Di 19.00 Uhr S20133
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Goethes späte Liebe Marianne von Willemer und der West-östliche Diwan**

Charlotte Andresen 17,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.03.2019 Mi 18.30 Uhr S12061
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Sag ja zum Streit**

So gehen Sie im Alltag mit Konflikten um
Frank Weber 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.03.2019 Mi 18.30 Uhr S22225
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Upcycling: Kreatives aus Papier**
Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Margot Roth 18,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.03.2019 Mi 19.30 Uhr S84120
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Akupressur**

Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.03.2019 Do 19.00 Uhr S20140
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Irmgard Keun – eine von uns**
Überblick über Leben und Werk einer lange unterschätzten Autorin des 20. Jhts.

Rita Thies 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.03.2019 Fr 18.30 Uhr S27157
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Sangiovese – der Rotweinstar Italiens**

Gregor Mathey 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.03.2019 Sa 09.30 Uhr S85090
vhs (Europaviertel)

- **Lu Jong**

Ruhe im Geist mit tibetischen Übungen
Katja Sümenicht 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.03.2019 Sa 10.00 Uhr S14018
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Existenzgründung im Nebenberuf**
Nebenberuflich erfolgreich selbstständig machen

Georg Brzezina 48,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.03.2019 Sa 10.00 Uhr S24324
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Ukulele 1 – Workshop für Anfänger**

Zoltan Magyar 44,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.03.2019 Mo 19.00 Uhr S83130
vhs (Europaviertel)

- **Resilienz – was uns stark macht**

Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.03.2019 Di 18:00 Uhr S83430
Rathaus WI, Stadtverordneten-Sitzungssaal

- **Darmkrebsvorsorge:**

Was kann ich tun?
PD Dr. Alexander Eckardt, DKD Helios
Prof. Dr. Ralf Kiesslich, Helios HSK gebührenf.

26.03.2019 Di 19.00 Uhr S80240
vhs (Europaviertel)

- **Spiele für Katzen**

Pamela Simon 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.03.2019 Mi 19.30 Uhr S24002
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Nachrichten aus dem Biberbau:**

Richard Wagners Jahr am Rhein
Vortrag von Eva-Maria Götz-Laufenberg
Anmeldung bei der vhs erforderlich 10,00 €

Impressum

Das Programmheft der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.

Anzeigenschluss:

jeweils 1. April und 1. Oktober

Anzeigen:

Barbara Steichert,
Telefon (0611) 9889-127

Redaktion:

Dr. Philipp Salamon-Menger,
Annette Groth, Tina Aliche,
Anja Caroline Weber, Anne
Juliane Appel, Ana Arambašić,
Elfriede Weber, Heinz Porten

Titelbild: Ole_Plogstedt_mit Jacob
©Conny Wenk

Gestaltung:

Staudt Medienproduktion
Druck: Westdeutsche Verlags-
und Druckerei GmbH

Auflage: 15.000 Exemplare



28.03.2019 Do 18.30 Uhr S20705
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Roy Lichtenstein – ein „Image Duplicator“ oder ein Pionier seiner Zeit?**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Larissa Klinger 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

29.03.2019 Fr 18.30 Uhr S80260
vhs (Europaviertel)

- **Methoden der Hundeeziehung**
Wie macht mein Hund, was ich möchte?
Cornel Spira 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

29.03.2019 Fr 19.00 Uhr S84020
vhs (Europaviertel)

- **Intakter Darm, intakte Gesundheit**
Jennifer Lehmann 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.03.2019 Sa 09.30 Uhr S82040
vhs (Europaviertel)

- **Natürliche Schönheit ohne Chemie**
Naturkosmetik selbstgemacht
Wilma Fassmann 26,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.03.2019 Sa 14.00 Uhr S12040V
Freiwilligenzentrum Wiesbaden,
Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden

- **Wie und wo kann und will ich mich engagieren?**
Klärungsseminar für Interessierte
Kathrin Habermann gebührenfrei
Anmeldung: veranstaltung@fwz-wiesbaden.de

30.03.2019 Sa 14.00 Uhr S20700
Treffpunkt: Gallery 21, Taunusstraße 19 in
65183 Wiesbaden

- **Galerierundgang in Wiesbaden**
Kunst after work
Larissa Klinger 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.03.2019 So 16.00 Uhr S83135
vhs (Europaviertel)

- **Eigene Heldenreisen im Alltag**
Die Hochzeit von Intuition und Intellekt
Sumi Krupp 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► April 2019

02.04.2019 Di 18.00 Uhr S11041
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Salon in der Villa: Europa-Bilder**
Kultur & Kulinarik
Dr. Cornelia Beckert, Harmut Boger
Elke Boger, Elfriede Weber 24,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.04.2019 Di 18:00 Uhr S83440

- Rathaus WI, Stadtverordneten-Sitzungssaal
► **Das Herz – unser Motor: Risiken richtig erkennen und behandeln**
Prof. Dr. Markus Ferrari, Helios HSK
Dr. Martina Lukas, DKD Helios gebührenfrei

02.04.2019 Di 18.30 Uhr S12052
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Kann das Fahrrad unsere Stadt retten?**
Dirk Vielmeyer 8,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.04.2019 Di 18.30 Uhr S14040
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Sicherheit bei der Geldanlage**
Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

03.04.2019 Mi 18.30 Uhr S12060
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **So nicht!**
Vollkommen entspannt Nein sagen.
Frank Weber 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

03.04.2019 Mi 19.00 Uhr S24005
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Mit dem Herzen hören: Einfühlung in die Meisterwerke großer Komponisten**
Johannes-Passion von Johann Sebastian Bach – Begleit-Seminar zum Konzert am 13. April 2019, 19.00 Uhr in der Marktkirche Wiesbaden
Dr. Thomas J. Frank 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

04.04.2019 Do 17.00 Uhr S12026V
Hochschul- u. Landesbibliothek Wiesbaden

- **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

04.04.2019 Do 19.00 Uhr S83100
vhs (Europaviertel)

- **Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit**
Dr. phil. Manfred Schöneberger 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.04.2019 Fr 18.00 Uhr S84030
vhs (Europaviertel)

- **Natürlich durch die Wechseljahre**
Petra Schauss 26,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.04.2019 Fr 18.30 Uhr S14026
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?**
Marcel André Schröder 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.04.2019 Fr 18.30 Uhr S24023
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Französische Chansons**
Parlez-moi d'amour
Emilia Blumenberg 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 10.00 Uhr S24151
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Singen befreit die Seele und macht glücklich!**
Chanson, Musical, Swing/Jazz
Annette Kuhn-Greiner 51,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 10.00 Uhr S84192
vhs (Europaviertel)

- **Jin Shin Jyutsu®**
Japanisches Heilströmen – Grundlagen
Silvia Gottwald 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 10.00 Uhr S20860
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen**
Susanne Schwarz 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 10.00 Uhr S85259
vhs (Europaviertel)

- **Qigong: Der kleine Energiekreislauf**
Alexander Zwiesele 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 10.00 Uhr S20351
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Dem Leben auf der Spur**
Autobiographisches Schreiben
Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
Bitte einfügen:

06.04.2019 Sa 11.00 Uhr S22084
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestaltung mit Edelstahlraht**
Elinka Sturm 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 11.30 Uhr S28610R
Treffpunkt: Haupteingang des Kurhauses Wiesbaden

- **Stadtgeschichte schmackhaft gemacht**
Kulinarischer Stadtrundgang
Michaela Hoffmann 68,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 14.00 Uhr S80130
Wiesbaden-Kloppenheim

- **Wildes Leben vor der Haustür**
Wildkräuter in unserer Umgebung
Sabine Rose 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 14.00 Uhr S22130
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Origami – Japanische Papierfaltkunst: Frühlingserwachen**
Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren
Maya S. Onodera 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.04.2019 Sa 15.00 Uhr S12214
Leib & Seele, vhs Wiesbaden, Haus B

- **Erzählcafé: Jörg Höhler** gebührenfrei

06.04.2019 Sa 15.00 Uhr S28635R
Treffpunkt: Kirchplatz der kath. St. Georg, Rochusplatz

- **Historische Stadtführung**
Stadtrundgang Kastel
Klaus Lehne 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich



07.04.2019 So 10.15 Uhr S14030

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Einkommensteuererklärung leicht gemacht**

Volker Riechert 65,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.04.2019 Di 18.00 Uhr S81010

vhs (Europaviertel)

► **Grundlagen der modernen gesunden Ernährung**

Petra Schauss 22,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.04.2019 Di 19.30 Uhr S28125

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Der Iran – früheres Persien**
Powerpoint-Vortrag mit Gespräch

Shadi Pelikan 12,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.04.2019 Mi 18.30 Uhr S22224

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Nadelfilz-Workshop**

Margot Roth 18,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.04.2019 Mi 19.00 Uhr S28110

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Edinburgh**

Geschichte und Geschichten von
Schottlands stolzer Hauptstadt

Kerstin Jeuck 14,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.04.2019 Do 16.30 Uhr S24032

Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10

► **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**

Claudia Monien gebührenfrei

Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.04.2019 Fr 14.00 Uhr S27440R

Henkell, Biebricher Allee 142

► **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG**

12,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.04.2019 Fr 16.00 Uhr S28630R

Treffpunkt: Flößerdenkmal neben
Bastion Schönborn/Rheinufer

► **Museumsufer**

Stadtrundgang Kastel

Klaus Lehne 7,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.04.2019 Di 19.00 Uhr S80235

vhs (Europaviertel)

► **Glückliche Wohnungskatze**

Pamela Simon 13,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

► **Mai 2019**

03.05.2019 Fr 10.00 Uhr S14025

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Was tun mit der Immobilie im Alter?**

Verkauf, Vermietung oder Sanierung?

Marcel André Schröder 12,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

03.05.2019 Fr 18.00 Uhr S20145

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Sinnes-Genuss in Stille**

Literatur & Kulinarik:

Mit allen Sinnen genießen

Dr. Philipp Salamon-Menger, 49,00 €

Elfriede Weber, Renate Menning

Anmeldung bei der vhs erforderlich

04.05.2019 Sa 10.00 Uhr S24139

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Stimmbildung und Singen**

Seminar für Einsteiger

Raphaela Nägler 67,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

04.05.2019 Sa 14.00 Uhr S22131

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Origami – Japanische**

Papierfaltkunst: Feste

Workshop für Erwachsene und

Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Maya S. Onodera 27,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.05.2019 So 15.00 Uhr S28639R

Treffpunkt: Kaiser-Friedrich-Platz am
Hotel Nassauer Hof

► **Geschichten aus dem „russischen“ Wiesbaden: eine „Femme fatale“, die Spielleidenschaft und morganatische Ehe.**

Dr. Olga Funke 7,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.05.2019 So 16.00 Uhr S20191

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Besondere, verborgene und geheimnisvolle Orte in Wiesbaden**

Lesung mit Dr. Eva Wodarz-Eichner

Anmeldung bei der vhs erforderlich 16,00 €

10.05.2019 Fr 18.30 Uhr S80270

vhs (Europaviertel)

► **Hundeverhalten**

Ist mein Hund dominant?

Cornel Spira 16,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.05.2019 Sa 10.00 Uhr S20352

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Das Tier in mir**

Workshop Kreatives Schreiben

Susanne Kronenberg 52,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.05.2019 Sa 14.00 Uhr S24147

Treffpunkt: Frauenstein / Parkplatz

vor dem Sportplatz

► **Walk and sing**

Stefanie Tettenborn 27,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.05.2019 Sa 15.00 Uhr S12215

Leib & Seele, vhs Wiesbaden, Haus B

► **Erzählcafé:**

Jürgen Janovsky gebührenfrei

11.05.2019 Sa 15.00 Uhr S28600R

Treffpunkt: Endhaltestelle Linie 1,
Neroberg-Talstation

► **Schutz- und Wetterhütten –**

Zuflucht der Wanderer

Rundgang durch das Nerotal

Martina Claire Michel 7,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.05.2019 Di 18:00 Uhr S83450

Rathaus WI, Stadtverordneten-Sitzungssaal

► **Schlaganfall: Erkennen, Handeln, Vorbeugen**

Prof. Dr. Holger Poppert, Helios HSK

gebührenfrei

15.05.2019 Mi 19.00 Uhr S20540

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Bildthemen antiker Münzen**

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Mario Becker 12,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

17.05.2019 Fr 18.00 Uhr S20869

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **So wird Lesen zum Gedicht!**

Angela Eickhoff 24,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

17.05.2019 Fr 18.30 Uhr S27158

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Spanien neu entdecken**

Gregor Mathey 53,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.05.2019 Sa 09.00 Uhr S29050R

Kassel

► **Grimmwelt**

Tagesfahrt Kassel

Elfriede Weber 65,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.05.2019 Sa 10.00 Uhr S24325

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Ukulele 2**

Einsteiger mit Gitarrenvorkenntnissen

Zoltan Magyar 44,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.05.2019 Sa 10.30 Uhr S21199

Pavillon Apothekergarten, Aukammallee 39

► **Pflanzen in der Natur zeichnen und malen**

Antoinette LePere 45,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.05.2019 Sa 14.00 Uhr S22120

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Bilderrahmen aus alten Büchern**

Christiane Gutzmann 28,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.05.2019 Sa 16.00 Uhr S27201

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Neue Weinstile**

Dr. Wolfgang Staudt 49,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.05.2019 So 10.00 Uhr S22066

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Messerbauseminar Workshop**

Michel Bombardier 59,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.05.2019 Mo 19.00 Uhr S11065V

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Fakenews: Dichtung ohne Wahrheit?**

Prof. Dr. Achim Köddermann 10,00 €

Anmeldung bei der vhs erforderlich



22.05.2019 Mi 16.00 Uhr S12029V

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Wiesbaden: Nachkriegszeit – Wiederaufbau – Wirtschaftswunder**
Powerpointpräsentation von
Georg Habs, Stadtarchiv gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erbeten

22.05.2019 Mi 19.30 Uhr S84135

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch**
Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.05.2019 Do 19.00 Uhr S20541

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Antike Stätten der Peloponnes – zwischen Mykene, Epidaurus und Sparta**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.05.2019 Sa 10.00 Uhr S83144

vhs (Europaviertel)

- **Selbsthypnose**
Übungstag für bisherige Teilnehmer/innen
Verena Herbertz 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.05.2019 So 04.30 Uhr S80210

Kuranlagen

- **Verflixt noch mal, wer singt denn da?!**
Einführung in die gefiederte Männerwelt einer Großstadt
Christof Sandt 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.05.2019 So 15.00 Uhr S28637R

Treffpunkt: Neroberg,
vor der Russischen Kirche

- **Russische Kirche und Friedhof auf dem Neroberg**
Dr. Olga Funke 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.05.2019 Mo 19.00 Uhr S24008

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Mit dem Herzen hören: Einfühlung in die Meisterwerke großer Komponisten**
Begleit-Seminar zum Konzert: Messe in C-Dur und Sinfonie Nr. 1 in C-Dur von Ludwig van Beethoven am 2.6.2019 in der Basilika im Kloster Eberbach
Clemens Bosselmann 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

29.05.2019 Mi 19.00 Uhr S12025

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Auf der Spur des Populismus**
Conrad Luis Martell 25,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► Juni 2019

01.06.2019 Sa 14.30 Uhr S28636R

Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Gustavsburg

- **Gustavsburg – Stahlhäuser und eine „Gartenstadt“**
Brigitta Kunte 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.06.2019 So 10.00 Uhr S22089

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Silberschmuck – mal anders mit Silber Clay**
Cilmara de Oliveira 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.06.2019 Mi 17.00 Uhr S12027V

Hochschul- u. Landesbibliothek Wiesbaden

- **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

05.06.2019 Mi 19.00 Uhr S20180

Stadtbibliothek Biebrich

- **Biebrich liest**
Karl Reinhard Friebe gebührenfrei

14.06.2019 Fr 18.30 Uhr S27159

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Lugana: Star oder Blender?**
Gregor Mathey 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.06.2019 Sa 10.00 Uhr S20353

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Genie und Handwerk**
Kreativer Autoren-Workshop
Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.06.2019 Sa 10.00 Uhr S85840

vhs (Europaviertel)

- **Yin Yoga**
für Yogaanfänger/innen und -geübte
Andrea Schrodke 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.06.2019 Di 18:00 Uhr S83460

Rathaus WI, Stadtverordneten-Sitzungssaal

- **Frauengesundheit: Welche Vorsorge können Sie treffen?**
Prof. Dr. Michael Eichbaum, Helios HSK gebührenfrei

22.06.2019 Sa 10.00 Uhr S20359

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot**
Workshop
Ulrike Krauth 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.06.2019 Sa 14.00 Uhr S28638R

Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wbn,
Friedrich-Ebert-Allee

- **Die Wiesbadener Rue**
Eine Prachtstraße heute und damals
Brigitta Kunte 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.06.2019 Di 18:00 Uhr S83470

Rathaus WI, Stadtverordneten-Sitzungssaal

- **Hautkrebs – rechtzeitig erkennen**
Prof. Dr. Christiane Bayerl, Helios HSK gebührenfrei

29.06.2019 Sa 10.00 Uhr S20361

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

- **Literarisches Schreiben II – Von der Figur zum Dialog**
Workshop
Ulrike Krauth 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Dozentinnen und Dozenten

► A

Abada, Fateh 144–146
Albe-Arenz, Barbara 121–122, 144
Albers, Holger 71–72, 89–90, 106
Alcé, Anaïs 143–144
Allgeier, Margit 222–223
Amrhein, Carsten 33
Anderten, Tim-Felix 87
Andresen, Charlotte 29, 208
Andresen, Dr. Boy-Jürgen 61
Annoni, Trevis 150
Antomo, Evelynne 123–125
Appel, Anne Juliane 130
Aragonés Niño, Dr. Daniel 160
Aral, Beril 196
Arambasic, Ana 128
Aravena Mayorga, Maria Beatriz 159–161
AUXILIUM e.V., Hospizverein Wiesbaden 175
Ayala Barzola, Margot 160

► B

Bader, Susanna 197
Baker, David 139
Balmanukyan, Gayane 121
Barth, Keike 30, 136–138
Battiste, Tatjana 192–193
Bauer, Elke 62, 178, 189–190, 214
Beck, Tobias 196
Becker, Gabriele 185, 215
Beckert, Dr. Cornelia 16
Becky, Ursula 128
Beer, Reinhard 199
Beneke, Olivia 155
Benthien, Siegfried 154
Bersch, Heike 186
Bilo, Patrick 70
Bisso, Feryal 143–144
Blahova, Anezka 163
Blank, Biljana 121, 124
Blumenberg, Emilia 36, 55
Boger, Elke 12, 16, 205
Boger, Hartmut 12, 16, 205
Bombardier, Michel 46
Bopp, Carmen 122
Börger, Freda 189, 191
Böttcher, Dr. Annette 172–173, 222
Braun, Cornelia 124, 126
Breitenbach, Petra von 221
Breitkreuz, Otto 120
Brendel, Cäcilia 173, 175
Bröder, Kay 91
Brzezina, Georg 19–20
Buß, Dr. Michael 19
Büth, Norbert A. 75, 85, 91

► C

Casselmann, Manuela 50
Castro Gallardo, Juan 162–163
Centner, Helen 137
Chiang-Schreiber, Uei 130
Claußen, Dr. Susanne 225
Convertini, Erminia 150–151
Cornet, Gerry 155
Costache, Verona 156
Criscione, Giuseppa 149, 151
Cunha Neves, Daniela 156

► D

Dannert, Irina 130
Dautzenberg, Angelika 39, 43, 221
de Freitas, Cid 57



Information und Service

Dozentinnen und Dozenten

de Oliveira, Cilmar 47
Debus, David 189, 215
Dech, Laura 121–122
Dehm, Markus 65, 211
Del Boccio, Tanya 132
Demmrich, Sascha 193–194, 197
Destairel, Karen 143, 145
Dietze, Lena 190, 216
Dorn, Maria Theodora 156
Dröll-Bülter, Susanne 91
Dudda, Gernod 72, 89
Xxx, Xxx 122

► E

Ebel, Heike 30, 121
Ebel-Kairies, Evelyn 30
Edelmann, Bianca 191–192
Ehbrecht, Marlen 72
Ehrentraut, Peter Christian 114
Ehrhardt, Ralf 121–122
Eichner, Dr. Karsten 31
Eickhoff, Angela 36–37
Eid, Patric 78–79, 108
Emami, Leila 32
Ewald, Vandana 170

► F

Fass, Veronika 40
Fassmann, Wilma 171
Fato, Angela 150–151
Feldmann, Theresia 54
Ferré Sánchez, Estel 159
Ferreira, Filipe 196
Ferreto de Kunke, Iris 159
Fey, Larissa 41
Fischer-Ouvry, Nicole 143–145, 211
Fleischmann, Lili 163
Föll-Pedde, Lydia 183–184
Förster, Melanie 124
Frank, Dr. Thomas J. 11, 47
Frank, Indahrusmiati 11, 47
Funke, Dr. Olga 63, 120–122
Fütterer, Eva 120, 121

► G

Gabrielyan, Nona 42
Garbou, Muneer 133
Garcia Jonkisz, Karolina 155–156
Gatti, Serena 149–150, 152
Gehrmann, Dr. Daniela 75, 85–86, 88–89
Geiger, Marianne 46

Geiger, Susanne 46
Gemmer, Armin 72, 90, 107
Gerhard, Anita 17, 136–137, 139, 211
Gersdorf, Irene 136, 141
Ghadijally, Martina 121
Gianecchini, Simona 149, 211
Gold, Anke 193
Goßlich, Bettina 180
Gottwald, Silvia 178
Götz-Laufenberg, Eva-Maria 53
Graminski, Regina 63
Gschweng, Roland 120, 125
Gunnarsson, Annelie 120, 122, 157
Gütte, Christina 124
Gutzmann, Christiane 48

► H

Habermann, Kathrin 206
Habs, Georg 17, 206
Hacklin, Annika 157
Haker-Klaukien, Barbara 206
Hamm, Astrid 196
Happ, Waltraud 179
Happel, Doris 34, 42–45, 65
Hashemi, Said Hasan 101, 109
Haßdenteufel, Erwin 47
Heeren-Pradt, Beke 134
Heilmann, Dr. Gabriela 93
Heller, Dr. rer. nat. Jeannine 184
Heller, Franz 167
Henrich, Andreas 80
Herbertz, Verena 174
Heyer, Andreas 79
Heyer, Anita 73, 168, 177
Himborg, Axel 38, 40, 45, 57–58
Hock-Miller, Virginia 136, 140
Hoffmann, Dr. Monika 115
Hoffmann, Michaela 63
Hofmann, Gabriele 80
Hollmann, Marion 115
Honrath, Maria 11, 204
Huang, Wei 134
Hübenthal, Markus 198
Hügel, Katja 169
Huiskes, Andrea 149
Huthmann, Rainer 78, 108

► I

Iacobelli, Claudia 149
Ickert, Natalia 55
Ippotidou, Emmy 146

Ivanova, Nataliya 121

► J

Jakob, Hans-Peter 59, 209, 222
Janovsky, Jürgen 15
Jantzi, Jurgita 122
Jeuck, Kerstin 35, 62
Johnson, Audrey 138–139
Juli, Uwe 74, 82
Jung, Rafael 189, 191
Jung-Stöckle, Beate 120, 125–127

► K

Kacnik, Paula Valeria 195–196
Kaefer, Eberhard 100–101, 110
Kahmann, Ulrike 75, 81, 84, 89, 226
Kaiser, Christine 32, 38, 41–42, 209
Kaiser, Dr. Maria Regina 32, 38, 41–42, 209
Kaiser Dr., Ulrike 96
Kaiss, Annette 181
Kampa, Antonia 71, 107, 110, 224, 226
Kananova, Jana 120–121
Kanosue Schuler, Miwa 152
Kapanen, Tuija 141
Kaster, Petra 38
Kätzel, Christine 201
Katzenbach, Caroline 115
Keil, Rolf 30
Kesselring, Yvonne 184, 186
Klaiber, Gerhard 17
Klass, Renate 169
Klassen, Olga 156–157
Klatt, Valeska 45–46
Klaukien, Barbara 37
Klee, Roswitha 182–184
Klinger, Larissa 34
Knabjohann, Gudo 43, 209
Köddermann, Prof. Dr. Achim 16, 205
Königstein, Achim 73, 87, 172, 174, 201, 213
Kono, Laure Yorlene 145
Koreng, Dr. Ludger 133
Kotb, Dr. Sigrun 121
Krahn-Chiussi, Barbara 149
Krauß, Gerhild 103
Krauth, Ulrike 33
Krebs, Bea 95–96, 169

Kreiensteck, Joachim 42
Krieger, Paul-Wolfgang 124
Kries, Petra von 175, 179, 195
Kroemer, Sandra 129
Kronenberg, Susanne 32–33, 208
Krupp, Sumi 168, 174–175, 181, 198–200, 213
Kuehnhold, Susanne 38, 40, 220
Kuhn-Greiner, Annette 56
Kulhei, Heike 155
Kumerics, Dr. Christine 225–226
Kunte, Brigitta 62, 64
Kuntze, Harald 59, 209

► L

Lang-Eilfort, Dr. Susanne 73
Langenbahn, Ingrid 44
Latosiewicz-Saturska, Anna 188, 215
Lauria, Giuseppe 60
Lefort, Anne 144
Lehmann, Jennifer 177
Lehne, Klaus 63
Leisen, Diana 160–162
Leonidov, Renate 178
LePère, Antoinette 40, 177
Lezius, Lalasa 174, 198–200
Lhomoy-Pfeil, Catherine 143
Liebendahl, Christine 143
Lim, Cheonglan 153
Lions-Herzfeld, Evelyn 145
Lluis Martell, Conrad 12
Lutz, Tobias 224, 227

► M

Mackenzie, Kristie 139
Magaña Sánchez, Lucia 160
Magyar, Zoltan 56
Maldinger, Rebecca 121–122
Mamaev-Bauer, Elena 62
Mandelka, Mechthild 149–150, 152
Manteuffel, Rosy 160
Manthei, Doris 80
Mappala, Christian 60
Marcour, Nadja 80, 84
Martin, Prof. Dr.-Ing. Ludger 226
Massini, Paola 149–151
Mathey, Gregor 60–61
Matthies, Carola 183–184
McDonald, Russell Sean 100
Meier, Marianne 188–189, 215

– Anzeige –

Qualitätstestierung

der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:

Seit dem 23.05.2005 nach Weiterbildung Hessen e.V.

Seit dem 22.04.2008 nach AZAV - Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung. Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

AZAV
T-1463-1
bag✓cert

gültig bis 16.4.2019

Meier, Wolfgang 182
 Menning, Renate 11, 179, 201
 Meyer, Jochen 197
 Michel, Marita 46, 63, 81, 87
 Michel, Martina Claire 46, 63, 81, 87
 Mille, Nils 36, 55
 Moeres, Gerard 101–102
 Möhlenkamp, Nicole 173
 Mohr, Bernhard 87
 Möller-Frorath, Monika 129
 Morrone, Rocco 150, 152
 Mügge-Lauterbach, Ute 59
 Müller, Hans-Albert 183
 Müller, Petra Maria 19, 207

► N

Nägler, Raphaela 53–54
 Nazaryan, Ischkhan 40
 Nehme, Hartmut 13–15, 101, 107, 110–111
 Neubauer, Helge 103–104
 Ninomiya-Rehm, Heidi 178, 180, 214
 Nisius, Gabriele 122, 123
 Nourae, Erika 190, 215–216

► O

Oehl, Melanie 77
 Oestemer, Katharina 224
 Ohnesorge, Heidrun 80
 Onodera, Maya S. 47
 Orrego Nuñez, Erika Luna 160, 191, 194, 216
 Oschmann, Christine 94, 200
 Ott, Andrea 169–170
 Otto, Cathrin 120
 Owens, Ursula 183, 185, 201, 211, 214
 Özer, Sema 163

► P

Palmai, Regine 35
 Pander, Dr. Thomas 225
 Papassalourou, Evgenia 146
 Pelikan, Shadi 62
 Perbandt, Isanna von 42, 50
 Petersen, Irina 138
 Pfau, Christa 182–183, 214
 Piatyszek, Tomasz 181, 191
 Piel, Doris 41
 Pitruzzella, Pietro 150
 Pokorny, Helena 163
 Pons, Dr. Rouven 34
 Porzelt, Wilhelm 180
 Pretzel, Andrew 94, 174, 179, 200
 Promnitz, Barbara 181

► R

Rausch, Helmine 30, 62
 Rausch, Sven 30, 62
 Rausch, Sylvia 171
 Reinisch, Jürgen 71
 Reiss, Ulla 180
 Renziehausen, Thomas 120–121
 Reuscher, Siegfried 77–78, 107–108
 Rhode, Ralf 98–99, 109
 Richter, Harald 19, 207
 Riechert, Volker 21
 Ried, Katharina 154
 Rieme, Lutz 227
 Rios de Schoewe, Gloria 159,

161–163
 Robinson-Manthey, Dorothy 140
 Rojahn, Hans-Jürgen 94, 200
 Roman, Heidi 171, 187, 213
 Romero, Carolina 194
 Romiti-Biernat, Graciela 161–162
 Rosa Salido, Ana Maria 159–161
 Roscher, Britta 53, 57, 222
 Rose, Odalf 104, 109
 Rose, Sabine 167, 226
 Rosenbach, Sabine 221
 Rosenberg, Katja 38–39, 44
 Rossi, Christiane 120, 125, 128
 Rotermond, Gaby 59
 Roth, Margot 48, 220–221
 Rudolf, Ernst 20, 208
 Rutschmann, Lucia 196

► S

Sadeghpour, Anne 141
 Salamon-Menger, Dr. Philipp 11
 Sandt, Christof 167
 Sänger, Chuly 160, 162
 Schauss, Petra 168, 177
 Scherer, Nira 147
 Scherpf, Dr. med. Wolfgang 177
 Schlabrendorff, Eva von 152–153
 Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 154
 Schmauß, Edwin 121–122
 Schmid, Claudia 32
 Schmid, Monika 54
 Schmidt, Doris 199, 213
 Schmidt, Ulrike 171
 Schmitt, Dr. Rainer 64, 210–211
 Schmitt-Gerogianni, Helen 146
 Schmitz, Andreas 50, 209
 Schnabel, Monika 73, 78, 108
 Schneider, Wolfgang 94, 200
 Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 29
 Schöneberger, Dr. phil. Manfred 173
 Schönmeier, Susanne 170
 Schröder, Annette Elisabeth 21–22, 114
 Schröder, Marcel André 207
 Schrodke, Andrea 184, 186–187
 Schrupf, Alexander 82, 111, 225
 Schubert, Michael 42
 Schulte, Gabi 184–186
 Schultes, Michael 102, 104
 Schumacher, Gertrud 184
 Schwarz, Susanne 36, 178
 Schwärzel, Ute 126
 Seibel, Vera 128
 Seifert, Stella 156–157
 Semenkenko, Witalij 104
 Serth, Ernst 81
 Siebke, Margarita 41
 Siepelmeyer, Regina 75–76, 82, 89
 Simon, Pamela 167–168
 Solies, Dr. Dirk 124
 Sommer, Ann-Kathrin 128
 Sommer, Diana 192
 Soukup, Nadja 75, 82–83
 Spira, Cornelia 120, 168
 Stamm, Sabine 46
 Staudt, Dr. Wolfgang 61
 Steckelberg-Mevert, Silke 121
 Stein, Tanja 195
 Steinbacher, Marian 121
 Stöber, Claudia 43
 Stoll-Stefan, Dr. Marie-Luise

Striebinger, Jürgen 16, 206
 Stroux, Ursula 130
 Sturm, Elinka 47, 220
 Suárez Sánchez, Silvia 194
 Sümenicht, Katja 181, 187

► T

Tarowska-Bühl, Krystyna 120, 155, 186
 Tautermann, Steffen 95, 100
 Tennis Akademie Wiesbaden 197
 Teschner, Dr. jur. Dennis 86–87, 91
 Tettenborn, Stefanie 54–55
 Theobald, Dr. Gerd 71, 104–107
 Thies, Rita 29–30
 Thomassen, Dr. Christa 28
 Thome, Beate 166–167
 Tietz, Marcela 137, 139
 Tinglin, Anthony 139
 Traumann, Gudrun 72, 88, 90, 107

► U

Uebel, Hildegard A. 121–122
 Ullrich, Fani Samia 190, 215

► V

van den Eijnden, Gertrud 155
 van Dijk, Anita 154–155
 Vielmeyer, Dirk 13, 22, 205
 Vielsack, Wolfgang 37
 VITIS-Tennis-Center 223
 Vollet, Dr. Matthias 15, 206
 Vujasic, Nives 138, 153

► W

Wahrmann, Dr. Carl Christian 34
 Walter, Ingobert 198
 Walz-Damidaux, Marie-Therese 143
 Weber, Anja Caroline 64–65, 118, 120
 Weber, Britta 120, 125, 128
 Weber, Elfriede 16, 64–65, 128–130, 210–211
 Weber, Frank 11
 Weber, Laura 35
 Weigt, Helmut 19
 Weis, Karin 22
 Weißer, Maria 194
 Wenger, Dr. Barbara 120, 125
 Wenk, Conny 10
 Wetter, Ulf 121
 Wilhelm, Elke 84–85, 90, 180
 Will, Uta 136, 211
 Wirt, Irina 49–50
 Wittlinger, Natalie 132
 Wodarz-Eichner, Dr. Eva 31
 Wünsch, Michael 157

► X

Xhaferi, Sami 33

► Z

Zahili, Judy 136, 138
 Zarrouk, Ilya 12, 205
 Ziegler, Sabina 79–80, 83, 86, 88, 92
 Zuljevic, Zana Helena 120, 121
 Zwiesele, Alexander 182–183

Stichwortverzeichnis

3D 109, 226
 3D-Druck 109
 3D-Drucker 226
 10 Finger 72
 10-Finger-Tast schreiben 222, 223

► A

Abnehmen 168
 Access 100
 Acht Brokate 183
 Achtsamkeit 179, 180, 196
 Acrylmalerei 42, 43, 44, 209
 Adobe CC 103
 Adobe Illustrator 103
 Adobe InDesign 101
 Adobe Lightroom 101, 102
 Adobe Photoshop 102, 103, 104
 Affinity Photo 103, 104
 Agiles Projektmanagement 78, 108
 Aktmalen 40
 Aktzeichnen 40
 Akupressur 174, 177
 Alexa 13, 14, 110, 111
 Alter 174, 213
 Altersarmut 20
 Alterspsychologie 174, 213
 Altgriechisch 133
 Antike 33, 34
 Aqua-Fitness 188
 Aqua-Gymnastik 188, 215
 Aquarellmalerei 41, 42, 209
 Arabisch 133
 Arbeitstechniken 94
 Architekturspaziergang 35, 209
 Asiatische Küche 170
 Atem 179, 180, 191
 Atemmeditation 179
 Auftreten 85
 Ausbilden 80, 84
 Ausdauer 193, 194, 216
 Ausdauersport 188, 189, 192, 193
 Ausgleichssport 189, 191
 Aussprache 124
 AutoCAD 104
 Autogenes Training 179, 181

► B

Backen 169
 Ballspiele 189, 191, 215
 Barrierefreier Spaß für Kinder 223
 Baumpflege 167
 Beckenbodentraining 178, 214
 Beine 178, 180, 214
 Berufliche Orientierung 91, 92
 Berufliche Qualifizierung 70, 71, 92, 93, 94
 Beruflicher Auftritt 75, 76, 82, 83, 85, 88, 89, 92
 Betreuungsrecht 19, 207
 Betriebssysteme 101
 Bewegung 201
 Bewerbung 92
 Bewerbungsunterstützung 92
 Bildbearbeitung 102, 103, 104
 Bildungsurlaub 201
 Bildungsurlaub Sprachen 139, 140, 145, 146, 152, 162
 Black-Box-Projekte 78, 108
 Blumenstecken 47
 Bodystyling 193
 Bogenbau 46



Bogenschießen 197
Boot 198, 199, 200
Bootführerschein 198, 199, 200
Bootschein 198, 199
Bootführerschein 198, 199, 200
Bootschein 198, 199, 200
Bosnisch 153
Brasilianisch 156
Brot und Brötchen 169
Buchbinden 47
Bücher 17
Buchführung/Buchhaltung 70
Buchinger Fasten 169
Buchveröffentlichung 33
Buddhismus 180
Bürgerengagement 16, 205
Burnout 81
Burns'Night 62
Büroorganisation 94

► C

C++ 109
Callanetics 190, 215, 216
Case Studie 78, 108
C/C++ 109
Change- Management 73
Chansons 36, 55
Chinesisch 134
Chinesische Medizin 181
Clown-Doktoren 37
Coaching 91
Collagen 45
Comic-Workshop 38
Computersicherheit 101, 107
Content-Management 104, 105
Core-Training 192

► D

Dänisch 134
Daoistische Drachentorschule 182
Daoyin Yangsheng Gong 183, 214
Darm 177
Datenbank 100
Datenbanken 100
Datenschutz 101, 107, 111
Datensicherheit 101, 107, 111
DATEV 70
Deep working 192, 193
Denken 168
Deutsch 120, 121, 122, 123, 124, 125
Deutsch als Zweitsprache 120, 121, 122, 123, 124, 125
Digitale Fotografie 97, 212
Digital filmen 59, 209
Digitalisierung 13, 14, 110, 111
DIN 5008 72, 89
Drehbuch 33

► E

EBCL 70, 71
Edinburgh 35, 62
EDV 95
EDV-Anwendungen 95
EDV-Einführung 212, 95, 96, 97, 100, 95, 210, 212, 213
EDV für Ältere 212, 96, 97, 212, 213, 96
EDV für den Beruf 95
Ehrenamt 10, 18, 206
Einkommenssteuer 21
Einplatinencomputer 226
Email 100
Energiekreislauf 181

Englisch 136, 137, 138, 139, 140, 141, 211
Englische Küche 170
Entspannung 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 200, 201, 214, 215
Erde 226
Erdplatten 226
Ernährung 167, 168, 169, 170, 177, 200, 201
Erzählcafé 17
Europäischer Wirtschaftsführerschein 70, 71
Excel 98, 99

► F

Fahrrad 12
Fahrradwartung 12, 22, 205
Falten 171, 213
Farbberatung 171
Fasten 169
Faszien 187
Fatburner 192
Feedback 87
Feierabend 169
Feldenkrais® 190, 216
Feng Shui 22
Feriencamp 223
Feuergläser 168, 177
Figürliches Gestalten 50
Filzen 48, 220
Finanzbuchhaltung 70
Finanzen 19, 20, 208
Fingerfood 169
Finnisch 141
Fortbildungen Sprachen 130
Fossilabdruck 225, 226
Fossilien 225, 226
Fotobuchgestaltung 58
Fotoexkursion 58
Fotografie 57, 58
Fotografie spezial 58
Französisch 143, 144, 145, 146, 153, 211
Frauen 76, 77, 82, 88, 89, 171, 213
Freie Malerei 44
Freiwilligenarbeit 18, 206
Freiwilligenzentrum 18, 206
Frisuren 171
Führung 11, 62, 63, 64, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 82, 87, 107, 108, 207
Fünf Elemente 181
Fünf-Elemente-Qigong 182
Fußmassage 187

► G

Galerien 34
Ganzkörpergymnastik 190, 215, 216
Ganzkörpertraining 186, 189, 190, 191, 192, 193, 197, 216
Garten 167
Gartenplanung 167
Gebärdensprache 132
Gedächtnis 174, 175, 213
Gedächtnisförderung 174, 175, 213
Gefühle 224
Gegenständliches Zeichnen 38
Gehen 178, 180, 214
Gehirn 225
Geldanlagen 20, 208

Gelenke 178, 180, 214
Geschäftskorrespondenz 72, 89
Geschenke 171
Gesichtslifting 171, 213
Gestalten 101, 103, 104
Gesundheitsschützendes Qigong 183
Gewaltfreie Kommunikation 86
Gewalt-Sehen-Helfen 174
Giraffensprache 226
Gitarre 56
Goethe-Zertifikate 124, 125
Goldschmieden 46
Gontscharowa, Natalia 34
Google 13, 71, 106, 110
Grammatik 123
Griechisch 146
Grillen 170
Grundkochkurs 169
Gymnastikball 189

► H

Haare 171
Hairstyling 171
Hallenspiele 189, 191
Hand-Reflexzonen-Therapie 174
Harmonie 181
Hatha-Yoga 183, 184, 185, 186, 214
Haut 171, 213
Hebräisch 147
Heilmethoden 174
Heilpraktiker 94, 200
Herrensport 189, 215
Hilfe 175, 213, 214
Hinduismus 180
Hirnforschung 168, 174, 175, 213
Hormonyoga 185, 214, 215
HTML 104
Hypnose 174

► I

Idealgewicht 168
Ikebana 47
Illustrator 103
Immobilienverkauf 21, 207
Improtheater 37
InDesign 101
Indische Küche 170
Inklusion 92
Instrumente lernen 53, 222
Integrationskurse 120, 121, 122
Internet 13, 14, 71, 72, 87, 90, 97, 105, 106, 107, 110, 111, 212
Internet Portal 105
Intervalltraining 192
Intuition 197
Italien 30
Italienisch 149, 150, 151, 152, 211
IT-Projektmanagement 78, 108

► J

Japanisch 152, 153
Japanische Heilkunst 178, 179
Japanisches Heilströmen 178, 179
Java 109
Jazz 196
Jin Shin Jyutsu® 178, 179
Joomla 105

► K

Kalligraphie 45
Kälte 225
Kampf 196

Kampfsport 196
Karate 196
Karrierekompetenz 91
Karriere-Navigator 91
Kastel - Reduit 63
Katze 167, 168
Kentertraining 200
Keramik 50, 221
Kinesiotape 178
Klassische Massage 187
Kleidung 171
Kleiner Energiekreislauf 182
Klopf-Akupressur 177
Kochen 169, 170
Kommunikation 73, 74, 75, 76, 79, 81, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 226
Konditionstraining 195
Konfliktmanagement 83, 85, 90, 94, 200, 226
Konzentration 197
Konzentrationsförderung 197
Koreanisch 153
Körpererfahrung 189
Körperstatik 178, 180, 214
Kosmetik 171, 213
Kräftigungsübungen 188, 189, 192, 215
Kraftübungen 192, 193
Krebs 168, 177
Krimi 31, 170
Kroatisch 153
Kryptowährung 13, 111
Kühlgeräte 225
Kulinarik 25, 30, 35, 45, 59, 63, 115, 208
Kulturgeschichte 33, 34
Kultur und Kulinarik 33, 62
Kunst after work 34
Kunstgeschichte 34, 45
Künstliche Intelligenz 13, 110
Künstliche Kälte 225

► L

Lampenfieber 87
Landeskunde 30, 35, 62
Latein 154
Lateinamerikanischer Tanz 196
Latin Jazz Dance 196
LEGO 226
LEGO Roboter 226
Lehrerfortbildung 130
Leitung 72, 73, 75, 76, 77, 78, 82, 87, 107, 108
Lesekreis 29
Lesen und 31
Lese-workshop 36
Lesung 31
Letzte Hilfe 175, 213, 214
Lightroom 101, 102
Linux 101
Literatur 11, 28, 29, 30, 31, 208
Locken 171
Long Men Taijiquan 182

► M

Mail 100
Make-up 171, 213
Makroprogrammierung 98, 99
Malen und Zeichnen 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 65, 221
Malerei 43
Malerin 34
Männer 189, 215

Mappenkurs 45
 Marketing 71, 105, 106
 Massage 174, 186, 187
 MBSR 179
 Mediation 94, 200
 Meditation 179, 180
 Menschenkenntnis 80, 88
 Menü 11, 30, 208
 Messerbau 46
 Mitarbeiterführung 73, 75, 76, 77, 80, 82, 84
 Modellzeichnen 39
 Moderation 88
 Modezeichnen 38, 220
 Monotypie 46
 Mosaik 46
 Motorbootführerschein 198, 199
 MS-Project 77, 108
 Musical 54
 Musik 36, 52, 53, 54, 55, 222
 Musikalische Lesung 30, 62
 Musikbibliothek 53
 Musikgeschichte 52, 53
 Musiktheater 54
 Muskelaufbau 190, 193
 Muskelrelaxation 181
 Muskeltraining 192
► N
 Nähen 49, 50
 Natur 167
 Naturerlebnisse 166, 167
 Naturheilkunde 177
 Naturkosmetik 171
 Niederländisch 155
 NLP 79, 80
 Norwegisch 155
► O
 Office 95
 Ölmalerei 42
 Online-Marketing 71, 105, 106
 Orientalisch 170
 Orientierungspunkte 15
 Origami 47, 221
 Outdoor 166, 167
 Outlook 100
► P
 Pacing-Leading 86
 Paddeln 198
 Partnermassage 186, 187
 Pastell-Aquarell-Malerei 42
 Pastellmalerei 42
 Patientenverfügung 19, 207
 PC-Grundlagen 95, 100, 212
 Persisch 155
 Persönlichkeit 224
 Persönlichkeitsentwicklung 11, 72, 73, 79, 81, 91
 Persönlichkeitspsychologie 172
 Pflanzen 167
 Philosophie 15, 16, 29, 205f.
 Phonetik 124
 Photoshop 102, 103, 104
 Pilates 186, 191, 192, 193, 197
 Pilzführung 167
 Platten 226
 Poesie 11, 30, 208
 Politik 12, 205
 Politik am Nachmittag 12, 205
 Polnisch 155
 Porträt 41
 Portugiesisch 156

Positives Denken 200, 201
 PowerPoint 99, 100
 Power-Workout 192
 Präsentation 86, 87, 99, 100, 225
 Prävention 19, 178, 207, 214
 Pressearbeit 90
 Printmedien 103
 Programmieren 109, 110, 226
 Programmierung 100
 Progressive Muskelentspannung 179, 181
 Projektmanagement 77, 78, 107, 108
 Psychische Störungen 172
 Psychologie 168, 172, 173, 174, 175, 177, 213
 Psychoneuroimmunologie 175
 Psychotherapie 94, 200
 Psychotherapieverfahren 172
 Python 226

► Q

Qigong 182, 183, 214
 Querflöte 57

► R

Raspberry Pi 109, 226
 Ratgeber 11, 18, 19, 20, 21, 207, 208
 Recht 18, 19, 207
 Rechtschreibung 72, 89
 Regional 31
 Reisen 45, 64, 65, 210, 211
 Resilienz 173, 177
 Resonanzcoaching 80
 Ressourcen 173, 177
 Rhetorik 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 222
 Rhythmus 195
 Rock 195
 Rücken 178, 180, 186, 189, 190, 191, 214
 Rumänisch 156
 Rundgänge 25, 35, 45, 59, 63, 115
 Russisch 156, 157
 Russland 62

► S

Salon 16, 29, 205
 Salsa 196
 Samba 195
 Samba Rock 195
 Sanftes Yoga 184, 185, 186
 Schach 59, 209, 222
 Schauspiel 35, 115
 Schießen 197
 Schlagfertigkeit 87
 Schmuckgestaltung 46, 220
 Schreiben 72, 87, 90, 107
 Schreiben lernen 72, 89
 Schreibwerkstatt 32, 33, 208
 Schriftverkehr 72
 Schröpfen 168, 177
 Schulabschlüsse 94
 Schwedisch 157
 Scratch 226
 Scrum 78, 108
 See 199
 Segeln 198
 Sekretariat 72, 94, 96
 Sekt 35, 61, 209, 210
 Selbsteinschätzung 80
 Selbsthypnose 174
 Selbstkompetenz 79, 81, 87

Selbstmanagement 79, 81, 173
 Selbstmarketing 82, 83, 92
 Selbstmotivation 79, 81, 91
 Selbstpräsentation 225
 Selbstsicherheit 76, 82, 83, 88, 89
 Selbstverteidigung 196
 Selbstvertrauen 76, 82, 83, 86, 88, 89
 Semestereröffnung 10
 Senioren 19, 207
 Seniorenbetreuung 93
 Serbisch 153
 Shiatsu 186
 Short Range Certificate (SRC) 199
 Shotokan Karate 196
 Sicherheit 19, 207
 Silberschmuck 47
 Singen 54, 55
 SmallTalk 89
 Smartphone 97, 213
 Snap 226
 Social Media 71, 72, 87, 90, 106, 107
 Sommerabend 30
 Source Tree 110
 Sozialkompetenz 73, 75, 76, 80, 82, 83, 84, 87
 Sozialpsychologie 79, 172
 Sozialverhalten 172
 Spanisch 145, 150, 151, 159, 160, 161, 162
 Spanischer Wein 61
 Spargel 170
 Spaziergang 167
 Sport 189, 191, 215
 Sportbootführerschein 198, 199
 Sportbootführerschein See 199, 200
 Sportküstenschifferschein 200
 Sportschießen 197
 Sprachassistent 13, 14, 110, 111
 Sprechfunkzeugnis 199
 SQL 100
 Stadtarchiv 17, 206
 Steinbildhauerei 50, 209
 Sterben 175, 213, 214
 Stilberatung 171
 Stille 11, 30, 208
 Stilles Qigong 183
 Stimmbildung 54
 Stimme 35, 85
 Stockkampf 196
 Storytelling 84, 86, 88, 89
 Streetfood 169
 Stress 196
 Stressbewältigung 179, 201
 Stressmanagement 177
 Stuhlyoga 185, 186, 214
 Suchmaschinen-Optimierung 71, 106
 Sufi 180
 Survival-Training 166, 167
 Systemische Beratung 80
► T
 Tabellenkalkulation 98, 99
 Tablet 97, 213
 Tagesfahrt 64, 210
 Tai Chi Chuan 181, 182
 TaijiLi 214
 Tanz 194, 195, 196, 216
 Taping 178
 Tastschreiben 72

Teamleitung 75
 Tennis 223
 Texten 72, 87, 90, 107
 Textverarbeitung 95, 96, 97, 212
 Theater 35, 36, 115
 Tiere 167, 168
 Trommeln 57
 Tschechisch 163
 Türkisch 163
 TYPO3 104, 105

► U

Üben 53
 Überlebenstraining 166, 167
 Ukulele 56
 Ungarisch 163
 Unix 101
 Upcycling 48, 50, 221
 Urban Sketching 39, 221

► V

Vegane Ernährung 168
 vegetarisch 170
 Visual Basic.net 110
 Vogelstimmen 167
 Vorleseseminar 35
 Vorsorgevollmacht 19, 207
 Vortragen 35, 53, 86
 Vortragsabend 33, 34
 Vulkan 225
 Vulkane 225
 Vulkansteine 225





► W

Walking 188
 Wandern 55
 Wassergymnastik 188, 215
 Wassersport 198, 199, 200
 Webdesign 104, 105
 Wein 59, 60, 61
 Weiterbildungen Sprachen 130
 Wetterkunde 199
 Whisky 59
 Wiesbaden 17, 25, 35, 45, 59, 63, 115, 206
 Wildkräuter 167
 Wildkräuter/Wildkräuterküche 170
 Windows 95
 Wirbelsäulengymnastik 190, 191
 Wirtschaftsführerschein 70, 71
 Wirtschaftskompetenz 70, 71, 98
 Wohnen/Wohneigentum 18, 19, 21, 22, 207
 Wolken 199
 Word 95, 96, 97, 212
 Wordpress 105
 Work-Life-Balance 81
 Workout 192, 193

► Y

Yin Yoga 187
 Yoga 183, 184, 185, 186, 200, 201, 214, 215, 224
 Youtube 71, 107
 Youtube Kanal 71, 107
 Z
 Zeichnen 38, 40
 Zeitmanagement 79, 81
 Zeitung 90
 Zivilcourage 174
 Zumba® 194
 Zumba® Gold 194, 216
 Zürcher Ressourcen Modell 173
 Zusatzausbildung 94, 200

vhs-Unterrichtsstätten

- 1  vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee/Volkshochschule)
- 2  Haus K Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik) /
18 (Karlsbader Platz, Europaviertel)
- 3  Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Nussbaumstraße)
- 4 Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 27, 33 (Hasengartenstraße)
- 5 Apothekergarten, Aukammallee 39
Buslinien: 17, 21, 22, 23, 24, 37 (Plutoweg)
- 6 Atelier Galerie Angela Cremer, Kleiststraße 18
Buslinien: 1, 8, 37 (Scheffelstraße) / 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)
- 7 bruchwerk mosaikwerkstatt Sabine Stamm, Biebricher Allee 27
Buslinien: 4, 14, 38 (Fischerstraße)
- 8 Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 33,
34, 45, 46, X26, 262 (Platz der Deutschen Einheit,
Schwalbacher Straße / LuisenForum)
- 9 Fiddle & Feet, School of Dancing, Dantestraße 1
Buslinien: 16, 22, 27, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262
(Statistisches Bundesamt)
- 10 Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 1, 2, 14 (Bleichstraße),
2, 3, 4, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48 (Bismarckring)
- 11 Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)
- 12 Galli Trainings-Center, Adelheidstraße 21
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47, X26, 262 (Rheinstr./RheinMain
CongressCenter)
Buslinien: 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 13 Gallery 21, Taunusstraße 19
Buslinien: 1, 8 (Kochbrunnen) / 1 (Jawlenskysstraße)
- 14 Gymnasium am Mosbacher Berg, Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring)
- 15 Hauptstaatsarchiv, Mosbacher Straße 55
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring)
- 16 Henkell & Co. Sektkellerei, Biebricherallee 142
Buslinien: 4, 14, 38 (Landesdenkmal)
- 17 Helmut-Schön-Sportpark, Berliner Straße 11
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262 (Berliner Straße)
- 18 Interessensgemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 27, 33 (Berufsschulzentrum)
- 19 Karate Dojo Musokan e.V., Sporthalle Anton-Gruner-Schule
Lehrstraße 10
Buslinien: 1 (Röderstraße) / 6 (Adlerstraße)
- 20 Kellerskopfschule Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 22 (Schillerstraße)
- 21 Keramikwerkstatt Casselmann, Biebricher Allee 138
Buslinien: 38 (Rudolf-Vogt-Straße)
- 22 Klagschmiede, Oranienstraße 24
Buslinien: 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 23 Küche der Mittelstufenschule Dichterviertel
in der Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße) / 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik)
- 24 kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)
- 25 Kunstarche Wiesbaden e.V., Im Rad 42
Buslinien: 18 (Künstlerviertel)
- 26 Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15
Buslinien: 2, 3, 4, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48 (Bismarckring)/
2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 27, 28, 33, 34, 45, 47, 48
(Schwalbacher Straße / LuisenForum)
- 27 Musikatelier Klangwerk, Jahnstraße 8
Buslinien: 2, 3, 4, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48 (Bismarckring)/
2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 27, 28, 33, 34, 45, 47, 48
(Schwalbacher Straße / LuisenForum) /
3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 28 Nordic Walking-Treffpunkt, Am Schlosspark 88, Wi-Biebrich
Buslinien: 4, 14, 38, 39 (Herzogsplatz)
- 29 Parkplatz im Bahnhof, Idsteiner Straße
Buslinien: 8 (Bahnhof)
- 30 Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)
- 31 Schloss Freudenberg, Freudenbergstraße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)
- 32 Studio Balance, Henckellstraße 16
Buslinien: 4, 14, 38 (Landesdenkmal)
- 33 Sumi Krupp, Krähenweg 4a
Buslinie: 4 (Helmholtzstraße, Lorenz-Werthmann-Haus)
- 34 SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262 (Berliner Straße)
- 35  Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)
- 36 VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3, Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)
- 37 Wassersportverein Schierstein 1921 e.V.
Christian-Bücher-Str. 18, Schierstein
Buslinien: 18, 23 (Hafen) und 5, 9 (Reichsapfelstr., Rathaus)
- 38 Wohnprojekt Horizonte e.V., Brunhildenstr. 43
Buslinien: 27, 30 (Brunhildenstraße)
- 39 Atelier Marc Schmiedhäuser, Rauenthaler Str.9
Buslinien: 1, 5, 15 (Ringkirche) / 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45 (Dreiweidenstr.)
- 40 Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Buslinien: 5, 15, 48 (Humboldtstraße) / 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47,
X26, 262 (Rheinstr./RheinMain CongressCenter) / 1, 2, 5, 8, 15, 16, 17,
18, 21, 22, 23, 24, 47, 48 (Wilhelmstraße)

Mit dem **KOMBITICKET** kostenlos zur vhs!

Gültig für TeilnehmerInnen an vhs-Veranstaltungen im Verkehrsverbund
Mainz-Wiesbaden 2 Std vor und nach der vhs-Veranstaltung - nur in Verbindung
mit einem gültigen Lichtbildausweis, der auf Verlangen zu zeigen ist!

Eine Anfahrtsbeschreibung zu den vhs-Häusern
und zum vhs-Parkplatz finden Sie auf Seite 240.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt



Anfahrt zur Volkshochschule Wiesbaden, zum Parkplatz und zur Villa

Volkshochschule Wiesbaden



Haus B, Alcide-de-Gasperi-Str. 5

So finden Sie zur Volkshochschule im Europaviertel!

Mit dem Auto:

Kommend von der A 66 / Ausfahrt: Schiersteiner Kreuz oder Wiesbaden-Dotzheim
Richtung: Wiesbaden Stadtmitte (Schiersteiner Straße)
2. Ampel links ins Europa-Viertel, Willy Brandt Allee
1. Eckhaus links ist das **Haus B** (Fachbereich Beruf),
3. Eckhaus links ist das **Haus A** (Anmeldung, FB Sprachen, FB Gesundheit).
Das **Haus C** am hinter des öffentlichen Parkplatzes
Das **Haus Konrad** befindet sich Konrad-Adenauer-Ring 15.

Mit Bus und Bahn:

Aus dem Hauptaussgang des Bahnhofs kommend,
die Kreuzung davor diagonal überqueren (zum Bussteig C);
Bus Linie 8 Richtung „Steinberger Straße“ nehmen und
an der 4. Haltestelle (Willy-Brandt-Allee / Volkshochschule) aussteigen.
Buslinien zum Europaviertel innerhalb Wiesbadens: 5, 8, 15, 18 und 38;
zum Konrad-Adenauer-Ring: Haltestelle (Paulinenklinik): Buslinien: 5, 8 und 15.

vhs-Parkplatz im Europaviertel



Haus C, Alcide-de-Gasperi-Straße 1

Haus A, Alcide-de-Gasperi-Straße 4

Die Volkshochschule Wiesbaden hat einen größeren **Kundenparkplatz im Europa-Viertel** - in der Charles-de-Gaulle-Straße.

Bei Nutzung legen Sie bitte als Berechtigungsnachweis Ihre Teilnahmekarte sichtbar ins Auto. Knicken Sie die Karte so, daß ihr Name, die Kursnummer, sowie Tag und Zeit sichtbar sind, Ihre persönlichen Daten aber geschützt sind.

Öffnungszeiten des Parkplatzes:
Mo-Sa: 7:30 - 22:00 Uhr

So finden Sie zur Villa Schnitzler

Mit dem Auto:

Von der A66 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Biebrich (NICHT: Biebrich/Industriegebiet); biegen in Richtung Stadtmitte auf die Biebricher Allee. Die Biebricher Allee ist eine Schnellstraße, auf der man nicht parken kann. Sobald Sie den 2. Ring überkreuzt haben, müssen Sie die nächste Gelegenheit rechts in die parallele, kleine Seitenstraße einbiegen, um sich einen Parkplatz zu suchen.

Mit dem Bus:

Aus dem Hauptaussgang des Bahnhofs kommend, die Kreuzung davor diagonal überqueren (zum Bussteig C); Buslinien 4, 14 oder 47 in Richtung „Biebrich“ benutzen, an der Haltestelle „Nußbaumstraße“ aussteigen und die Straße überqueren.



Datenschutzutzerklärung

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Vorsitzender Axel Imholz, Kulturdezernent (zugleich Vorsitzender des Gesamtvorstands), Nedret Altintop-Nelson, Dorothea Angor, Hartmut Boger, Marianne Geiger, Lucas Schwalbach, Torsten Tollebeek, als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert; Helga Skolik, nach §9 der Satzung mit beratender Stimme; der Direktor der Volkshochschule, Dr. Philipp Salamon-Menger, und der Kommissarische Leiter des Kulturamtes, Jörg-Uwe Funk.

Kontakt: Alcide-de-Gasperi-Str. 4, 65197 Wiesbaden

E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Telefon: 0611/9889-0, Telefax: 0611/9889-200

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse,

Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums ebenfalls erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, muss

eine persönliche Anmeldung unter Zahlung der Kursgebühren erfolgen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten. Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc- Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann

bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder das kommunale Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten erteilt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7 Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzverletzung an die zuständige Aufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Tel.: 0611/9889-153,

E-Mail: datenschutz@vhs-wiesbaden.de

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Wiesbaden e.V.!

vhs Beitrittserklärung

Name, Vorname

Anschrift

Telefon/Mobil

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Jahresbeitrag (mind. 25,- €, ab...)

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift unter diese Beitrittserklärung erkenne ich die Bestimmungen der Satzung der Volkshochschule Wiesbaden e.V. an. Aufnahme von Mitgliedern: Gemäß § 4(1) können natürliche Personen nach Vollendung des 16. Lebensjahres die Mitgliedschaft erwerben. Gemäß § 4(3) entscheidet der Vorstand über die Aufnahme neuer Mitglieder.

Bearbeitung durch die Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Unterschrift Vorstand

Datum

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Fax (0611) 9889-200
anmeldung@vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de

Bildung für alle!

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung für alle, in einer zeitgemäßen Lern- und Arbeitsumgebung.

Wir unterstützen lebensbegleitendes Lernen und die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigt.

Die vhs ist beim Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt. Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Bitte reichen Sie Ihre ausgefüllte Beitrittserklärung in unserer Geschäftsstelle ein.

Wir nehmen Sie gerne als neues Mitglied auf!



(Stand: 28.09.2018)

§ 1 Allgemeines

- (1) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V., nachfolgend VHS genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.
- (2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (3) Studienreisen/-fahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.
- (3) Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen werden.
- (5) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.
- (6) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (7) Nach Buchung erhalten Sie eine Teilnahmekarte als verbindliche Buchungsbestätigung per Post.
Wenn die Karte nicht innerhalb von vier Werktagen bei Ihnen eingegangen ist, melden Sie sich bitte umgehend unter Telefon 0611 – 9889 0.

§ 3 Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.
- (2) Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.
- (3) Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
- (4) Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§ 4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

- (1) Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:
50% Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
20% für Schüler/innen, Studierende, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr und Auszubildende, Ehrenamts-card-Inhaber/innen, Inhaber/innen einer Jugendleiter/in-Card (Juleica) und Schwerbehinderte
Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
20% bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als 3 Monate ist. Für die Ermäßigung von Vorträgen gelten gesonderte Bedingungen.
Auf Studienreisen/-fahrten, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte und Material-Kosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.
(2) Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsanträge nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§ 5 Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten / einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- (3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.
- (4) Die VHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Verstöße gegen die Hausordnung.Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

- (1) Bei Abmeldung bis 11 Werktage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.
- (2) Bei Abmeldung vom 10. bis 4. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.
- (3) Bei Abmeldung ab dem 3. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr inkl. besonderer Kosten fällig. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.
- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, Firmenanmeldungen sind ausgenommen.
- (5) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- (6) Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z. B. Brief, Fax, Email) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS auf Anfrage schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich.
- (7) Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

- (1) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.
- (2) Umbuchungen sind bis 11 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich, danach besteht kein Anspruch mehr.

§ 9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§ 10 Urheberrecht

- (1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- (2) Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen der Datenschutzgrundverordnung in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die VHS automatisierte Datenverarbeitung ein. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de/datenschutzerklaerung und in diesem Programmheft. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu.

§ 12 Haftung

- (1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

§ 13 Bildungsurlaube, Studienreisen/-fahrten, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Studienreisen/-fahrten ins In- und Ausland können andere Bedingungen gelten, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen sind.

§ 14 Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.
- (4) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Wiesbaden e.V. treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.12.2009 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

Achtung:

Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeabschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisationen (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEx).



**BWL-Studium +
kfm. Ausbildung**

Bachelor (B. A.)

FIBAA-akkreditiert in 7 Semestern

Betriebswirt (VWA)

in 6 Semestern

Ökonom (VWA)

in 4 Semestern

Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie
einen Beratungstermin.

Wir freuen uns auf Sie.

Mehr Infos unter:

www.vwa-wiesbaden.de

www.bwl-abendstudium.de



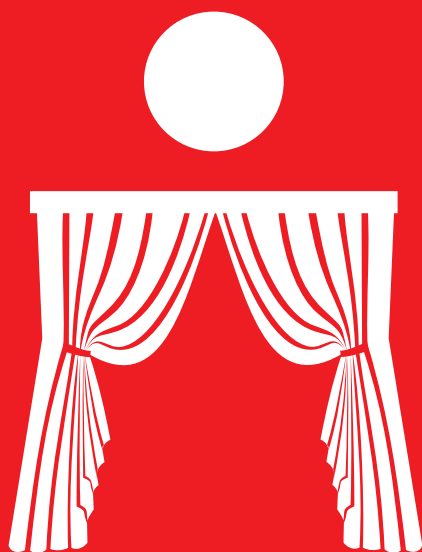
**Verwaltungs- und
Wirtschafts-Akademie Wiesbaden e. V.**
Friedrichstraße 5
65185 Wiesbaden

Studium
neben
dem **Beruf**

**Modern,
modular,
machbar.**

**Studienstart März
und September**

**Ein BWL-Abendstudium
bei der VWA Wiesbaden.**



Leinwand, Bühne, Parkett.

Neue Ideen und Leidenschaft
begeistern Menschen. Darum fördern
wir Kunst und Kultur in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen

TEAM



Top Partner



Naspa

Nassauische Sparkasse

DU BEWEGST 28 TONNEN MIT LINKS?

Werde auch Du ein Alltagsheld: Werde Busfahrer/in.

WIR BILDEN
AUCH AUS!



Bewirb Dich jetzt unter:
www.eswe-verkehr.de/alltagshelden



Kontakt: ESWE Verkehrsgesellschaft mbH

Geschäftsbereich Personal · Postfach 23 69 · 65013 Wiesbaden

Telefon: (0611) 450 22-189 | E-Mail: karriere@eswe-verkehr.de

ESWE
VERKEHR