

Programm

2. Halbjahr 2019

Semesterauftakt

**Christian Sievers
liest aus seinem Buch**



**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,

in unserer im letzten Jahr gestarteten Reihe der Semestereröffnungen „Menschen mit Geschichten, die uns beeindruckt haben“, sind wir diesmal auf ein bekanntes Gesicht gestoßen: Christian Sievers, Fernsehjournalist, bekannt aus „heute“ und „heutejournal“. In seinem Buch „Grauzonen“ (siehe auch Seite 22) nimmt er uns mit in die Welt der Geschichten hinter den Nachrichten und hält ein Plädoyer für die scheinbar unmodern gewordene Kompetenz der Differenzierung. Nicht jede Information ist die ganze Wahrheit und scheinbare Fakten sehen aus einer anderen Perspektive plötzlich anders aus: „Grau mag nicht so sexy klingen wie Schwarz oder Weiß, es kommt der Wahrheit aber deutlich näher.“

Genauer hinschauen lohnt sich, mehr erfahren führt zu verblüffenden Erkenntnissen, oft gibt es mehr als eine richtige Antwort – besser könnte man 2019, im Jahr des deutschen Volkshochschuljubiläums auch die nunmehr 100-jährige Idee, Menschen zum (Weiter-)Lernen, Mitdenken und Kritisch-Bleiben zu animieren, nicht beschreiben. Der Besuch eines vhs-Kurses kann den Einblick in andere Welten bieten: (T20720: „Die weiße Stadt. Das Bauhaus in Tel Aviv“), kann mir verblüffende Fragen über meinen Alltag stellen (T80270: Ist mein Hund dominant?) und mir einen kleinen Motivationsschubser verpassen (T51046: „Tu was, dann tut sich was!“).

Stöbern Sie mal wieder in unserem Programmheft und bleiben Sie neugierig!

Herzliche Grüße aus der vhs!
Annette Groth

Annette Groth
Stellvertretende Direktorin

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



Annette Groth
Stv. Direktorin



Dr. Philipp Salamon-Menger
Direktor

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 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.

Stand: 17.05.2019



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 offen.

Unsere Arbeit ist von einer demokratischen Haltung getragen. Vielfalt und Toleranz sind selbstverständlich und bestimmen unser Miteinander.

Unser Anspruch ist, dass Menschen bei uns mit Freude lernen, sich selbst Ziele setzen und sich einbringen können.

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 setzen uns immer wieder neue Ziele, um die Qualität unserer Angebote zu verbessern. Dabei greifen wir Impulse und Herausforderungen in einer sich wandelnden Welt auf und setzen sie kreativ um.

Wir kooperieren eng mit 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 zugelassen (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 Semester-Eröffnung / Miteinander
- 11 Politik
- 11 Philosophie
- 12 Erzählcafé
- 13 Funkkolleg
- 13 Religion
- 14 Naturwissenschaft
- 14 Geschichte
- 16 Archiv / Bibliothek
- 16 Bürgerengagement
- 18 Ratgeber: Recht
- 18 Ratgeber: Altersvorsorge, Geld, Anlagen
- 21 Wohnen
- 21 Wiesbadener Bündnis
- 23 Tandem Deutsch International
- 24 Jüdisches Lehrhaus



Kultur und Kreativität

- 28 Literatur- und Schreibseminare
- 35 Kunst- und Kulturgeschichte
- 37 Theater
- 39 Malen und Zeichnen
- 48 Künstlerisches Gestalten
- 52 Ton / Steinbildhauerei
- 52 Musik in Theorie und Praxis
- 59 Fotografie und Video
- 61 Kultur im Miteinander
- 61 Whisky, Wein und mehr
- 63 Landeskunde
- 63 Rundgänge und Besichtigungen
- 65 Fahrten und Reisen



Beruf und Karriere

- 70 Beruf und Karriere allgemein
- 72 Weiterbildung mit Xpert
- 74 Wirtschaftskompetenz
- 75 Marketing / Kundenorientierung
- 76 Büroorganisation
- 77 Führung und Leitung
- 81 Projektmanagement

- 82 Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz
- 86 Konfliktmanagement
- 88 Kommunikation / Rhetorik
- 93 Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching / Bewerbungsunterstützung
- 94 Berufliche Qualifizierung
- 96 Schulabschlüsse
- 97 EDV



Grundbildung

- 114 Grundbildungszentrum: Besser Lesen und Schreiben lernen
- 115 Schulabschlüsse (auch Seite 96)



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
- 172 Psychische Gesundheit
- 176 Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung
- 178 Entspannung und Körpererfahrung
- 187 Sport und Bewegung
- 200 Weiterbildung / Bildungsurlaub



Akademie für Ältere

- 205 Gesellschaft
- 208 Kunst und Kultur
- 212 EDV
- 213 Sprachen
- 214 Gesundheit und Natur



junge vhs

- 220 Kunst und Kultur
- 222 Kommunikation und Computer
- 223 Gesundheit und Natur
- 224 Begabtenakademie



Information und Service

- 3 Editorial
- 3 Vorstand
- 4 Leitbild
- 6 Information und Service
- 13, 169 Funkkolleg
- 22 Kooperationspartner
- 95 Qualitätszertifikate
- 109 Hessencampus
- 122 Lernzentrum
- 128 Fortbildungsseminare für Kursleitungen
- 201 Sepa-Formular
- 217 Anmeldeformular
- 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-Straße 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 125
Fremdsprachen Seite 131

Geschäftsstelle geschlossen!

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule
Wiesbaden ist vom 23.12.2019 bis ein-
schließlich 01.01.2020 geschlossen.
Anmeldungen können persönlich wieder
vorgenommen werden ab dem 02.01.2020.

**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.**



© Heinz Porten

Verwaltung und Anmeldung vhs

hintere Reihe von links: Hans-Jörg Arnold, Paul Trybula, Pascal Kneuper, Heiko Boensch,
mittlere Reihe von links: Elena Carius, Barbara Steichert, Johannes Zahn,
vordere Reihe von links: Dagmar Kube, Seher Yalgettekin, Bianca Korn

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. (0611) 98 89-111, Fax (0611) 98 89-119,
E-Mail: leitungsassistentz@vhs-wiesbaden.de

Assistenz Öffentlichkeitsarbeit:

Barbara Steichert

Tel. (0611) 98 89-127, Fax (0611) 98 89-119
E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltung

Dagmar Kube, Heiko Boensch,
Elena Carius

Administrator: Johannes Zahn

Anmeldung, zentrale Verwaltung

Tel. (0611) 98 89-0, Fax (0611) 98 89-200

E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Nicole Kaiser, Pascal Kneuper,
Elif Söğütlüdere, Seher Yalgettekin

Hausmeister: Hans-Jörg Arnold

Spät- und Wochenenddienst

Tel. (0611) 98 89-116

Fachbereich Gesundheit und Natur

Tina Alicke, Fachbereichsleiterin

Fachbereichsassistent: Susanne Petzoldt

Tel. (0611) 98 89-140, siehe auch ab S. 164



Fachbereich Sprachen

Anja Caroline Weber, Fachbereichsleiterin

Programmbereichsleitungen:

Ana Arambašić, Dr. Natalie Lochmann

Leitung Lernzentrum: Olivia Beneke

Leitung Regionales Grundbildungszentrum:
Cornelia Ekerdt

Fachbereichsassistenz: Larissa Novikov,

Karin Schneider, Šárka Hossain

Tel. (0611) 98 89-134/135/137

siehe auch ab S. 116

vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 5,

Haus B, 65197 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere

Annette Groth, Fachbereichsleiterin und

stellvertretende Direktorin

Stellv. Fachbereichsleiter: Daniel Nitze

Tel. (0611) 98 89-174

Fachbereichsassistenz: Christine Schillinger

Tel. (0611) 98 89-151 siehe auch ab S. 68

Begabtenakademie Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Annette Groth

Tel. (0611) 98 89-151 siehe auch ab S. 224

vhs, Konrad-Adenauer-Ring 15,

Haus K, 65187 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere

Tel. (0611) 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

Fachbereichsassistenz:

Gudrun Berger, Hakan Tutkun

Tel. (0611) 98 89-161, Fax (0611) 98 89-169

E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Akademie für Ältere

Heinz Porten, Geschäftsleitung

Tel. (0611) 98 89-162, Fax (0611) 98 89-169

E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

siehe auch ab Seite 202

Hessencampus Wiesbaden

Robert Baric, Koordinator

Hasengartenstraße 2, 65189 Wiesbaden

Tel. (0611) 445 669 40

E-Mail: rbaric@hessencampus-wiesbaden.de

siehe auch ab Seite 109



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 238/239.

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, 38, 47 (Nussbaumstraße)

Fachbereiche: Kultur, Gesellschaft
Akademie für Ältere
Unterrichtsräume

H – Hessencampus, Hasengartenstr. 2 Bus: 3, 22, 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	11
Philosophie	11
Erzählcafé	12
Funkkolleg	13
Religion	13
Naturwissenschaft	14
Geschichte	14
Archiv / Bibliothek	16
Bürgerengagement	16
Ratgeber Recht	18
Altersvorsorge, Geld, Anlagen	18
Wohnen, Wiesbadener Bündnis	21
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!

Fachbereich Gesellschaft und Alltag

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

Fachbereichsassistentin:
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.



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



© ZDF Jana Kays

Christian Sievers (Jahrgang 1969) hat Rechtswissenschaften studiert. Seine journalistische Karriere begann er beim Radio; die Fernsehzuschauer lernten ihn als Moderator des ZDF-Morgenmagazins kennen. Heute moderiert er die Nachrichtensendungen „heute“ und „heute journal“. Zuvor war er fünf Jahre lang Auslands-Korrespondent des ZDF im Nahen Osten. Er twittet mit Leidenschaft und liebt im Urlaub Hotels, die Frühstück bis nachmittags servieren.

► MITEINANDER

► Semesterauftakt: Grauzonen – Christian Sievers

Geschichten aus der Welt hinter den Nachrichten

Zwanzig Minuten hat Christian Sievers in einer „heute“-Sendung, um über das aktuelle Weltgeschehen zu berichten – und muss dabei erklären, zusammenfassen, weglassen. In diesem Buch erzählt er die Geschichten hinter der Nachricht. Gerade in den Krisengebieten dieser Welt stößt er auf Unerwartetes, Überraschendes, Verwirrendes: Humor neben Hass, Mut in der Katastrophe, Propaganda mit Augenzwinkern und Lügner, die den Wert der Wahrheit predigen. Eine verunsicherte Medienwelt steht vor der Herausforderung, all diesen Facetten der Story gerecht zu werden. Das Buch ist ein Blick hinter die Kulissen einer Nachrichtensendung und in den aufwühlenden Alltag von Krisenreportern. Es ist auch eine Liebeserklärung an den Nahen Osten, wo nichts geht und alles möglich ist.

T10000V

Rathaus WI, Stadtverordnetenversammlung
02.09.2019
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Christian Sievers

Eintritt frei

► 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.

T12060

06.11.2019
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

10,- €

► 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.

T12061

13.11.2019
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

10,- €



► Meditation im Alltag – Herausforderung und Chance

Worauf kommt es im Leben an? Wie finden wir unseren Weg in einem zunehmend komplexer werdenden Alltag, in dem viele das Gefühl haben, immer mehr gelebt zu werden als selbst zu leben? Oft scheint es so, dass je mehr Gedanken wir uns machen und je mehr Techniken wir nutzen, desto frustrierter werden wir, weil unsere Erwartungen nicht erfüllt werden (können). Das Ergebnis sind Frustration und Lustlosigkeit bis hin zum Burnout. Entscheidend ist deshalb die Besinnung auf das Wesentliche und unsere Bereitschaft, nicht alles im Vorhinein perfekt regeln zu wollen, sondern das Leben in erwartungsvoller Offenheit auf uns zukommen zu lassen und dabei der Intuition eine Chance zu geben. Dazu kann die Meditation einen wesentlichen Beitrag leisten. Wie das ganz praktisch aussehen kann, wird Gegenstand dieses Abends sein. Es wird zum Ausdruck kommen, dass in allen Kulturkreisen und Religionen – auch im abendländisch-christlichen Kontext – der Weg meditativer Stille eine Antwort auf viele Fragen ist, die das Leben uns stellt. Dabei sollen auch Erfahrungen der Teilnehmer zur Sprache kommen. Eine praktische Meditationsübung rundet den Abend ab. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung bei der vhs erbeten.

T12070 10,– €
14.11.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Marcus Lübbering

► 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. Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

T12011 48,– €
ab 05.09.2019
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

► Europa nach der Wahl – wohin steuert die EU?

Wohin zieht Europa nun nach der Wahl? Kann Europa noch zusammenstehen oder droht der komplette Exit? Welche Kräfte in Europa können die europäische Politik in die ein oder andere Richtung beeinflussen? Dies sind die Grundsatzfragen in diesem Vortrag. Anmeldung über die vhs Wiesbaden

T12020 10,– €
09.12.2019
Mo, 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?

T12015 6 UStd. 25,– €
Termine: 27.11., 04.12. und 11.12.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Conrad Lluís Martell

► PHILOSOPHIE

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe:
Spinoza: Ethik

Die „Ethica ordine geometrico demonstrata“ von Baruch de Spinoza (1632-1677) ist nicht einfach eine Ethik, sondern enthält eine komplette rationalistische Philosophie, beginnend mit einer philosophischen Gotteslehre (Gott als unendliche Substanz ohne Intelligenz und Willen), dann zur Natur, zum menschlichen Geist, zu den Affekten des Menschen und zu seiner Freiheit. Wir lesen ausgewählte Abschnitte dieses Werkes, das in der späteren Philosophie vielfältig rezipiert wurde. Der Dozent ist Lehrbeauftragter am Philosophischen Seminar der Universität Mainz und Geschäftsführer der Kueser Akademie für Europäische Geistesgeschichte (Bernkastel-Kues) sowie Leiter der VHS Bernkastel-Kues.

T11030 6 UStd. 24,– €
3 Abende, ab 22.10.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Matthias Vollet

► Robert und Clara – eine romantische Liebschaft

Seminar – Salonabend mit
Prof. Dr. Achim Köddermann

T20085 22.11.2019 22,– € s. S. 28

► Zwischen Anpassung, Widerstand und Utopie

Literatur-Seminar mit
Dr. Christa Thomassen

T20095 02.11.2019, 35,– €
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr s. S. 29

► Franz Kafkas Glaube und Humor

Kurzgeschichten, Aphorismen und Aufzeichnungen

T20135 12.11.2019 26,– €
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut und Elke Boger s.S. 30





Gesellschaft und Alltag

Philosophie / Erzählcafé

► Die amerikanische Angst. Eine Supermacht findet zu sich.

Amerika ist noch immer jung. Mit Bezug auf die amerikanische Philosophin Martha Nussbaum wird diskutiert, wie die immer noch kindliche Weltmacht zwischen Angst und Hoffnung wankt. Skepsis und Populismus leiten das Land aus den gemischten Gefühlen von Allmacht und Ohnmacht. Als „Königreich der Angst“ beherrscht das Irrationale beide Seiten des politischen Spektrums. Dabei ist Angstpolitik nichts Neues. Existenzielle Ängste lassen sich rational nicht bewältigen. Von Kierkegaard bis Churchill lässt sich aber zeigen, woher die Ängste rühren und wie man mit ihnen leben kann. Rattenfänger mit Angstparolen haben auch in Deutschland, nicht nur in Hameln eine unrühmliche Tradition. Philosophie hilft, sich nicht in Bedenken, sondern im kritischen Denken zu orientieren. Aus dem amerikanischen Blickwinkel können wir vielleicht lernen, dass vieles, was wir in Europa erreicht



shutterstock © frankie's

haben, bewundernswert ist. Zum Fürchten ist nur die lähmende Angst selber. Angst kann aber auch nützlich sein, lässt uns bewusster leben. Mit Verweis auf Aristoteles lässt sich Angst als Machtlosigkeit definieren. Wie kann man dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, begegnen? 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.

T11065V 12,- €
15.10.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► Was ist Philosophie heute?

Ausgehend vom Denken des amerikanischen Philosophen Jere Surber lässt sich Philosophie als Kern des deutschen Denkens definieren. Dabei ist sie ausgerechnet in Deutschland ins Hintertreffen geraten. Zu Unrecht, wenn man Fragen der Gegenwart und Zukunft, von richtigem Handeln bis zu möglichen Welten verstehen, gar beantworten will. Den Wurzeln der Ablehnung philosophischen Denkens nachzugehen heißt, sich manchmal unangenehmen Fragen zu stellen. Als Disziplin ist die Philosophie notwendige Grundlage für autonomes Denken. Im Sinne Kants ist es gerade in unserer orientierungslosen Gegenwart notwendig, sich im Denken zu orientieren. Allerdings darf dabei nicht wie in der Vergangenheit das Körperliche vergessen werden. An Begriffen wie „embodiment“, Sinn und Bedeutung sowie Idealismus soll gezeigt werden, dass gerade nach der Postmoderne Philosophie notwendig ist, um sich den Fragen des 21. Jhd. zu stellen. Mit Philosophie lernen wir, die richtigen Fragen zu stellen. Und da sie keinen bestimmten Gegenstandsbereich hat, ist sie auf alle Gegenstände anwendbar. Ihre Unabhängigkeit wird an Bedingungen geknüpft, die sie relevant bleiben lassen. Im Vortrag werden Möglichkeiten und Grenzen der angewandten Philosophie diskutiert. Und wenn es Köln schon seit Jahren gelingt, eine ganze Stadt mit Philosophie zu verzaubern,

warum – in Praxis – jetzt nicht auch Wiesbaden? 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.

T11070V 12,- €
27.11.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► Was Du suchst, ist das was sucht.

Einführung in Zen – Tagesseminar

Zen ist eine Schule des Buddhismus, die im 6. Jhd. n. Chr. in China entstand. Zen ist eine Methode der Meditation, die von jedem geübt werden kann. Das Sitzen in schweigender Versenkung lässt uns Zugang finden zu den tieferen Schichten unseres Geistes, und zwar durch die dauernde Übung der Aufmerksamkeit auf den Augenblick. Die Übung der Achtsamkeit auf Körper und Geist wirkt als gesteigerte Sensibilität und als Quelle der Liebe und Erneuerung von innen in unser Leben hinein. Der Tag soll durch den Wechsel von Impulsreferaten, bei denen auch auf den religiösen und kulturellen Hintergrund von Zen eingegangen wird, Gesprächen und kürzeren Meditationsübungen helfen, erste Erfahrungen mit Zen zu machen. Texte werden vorgelegt. Bitte warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung. Wer ein Meditationskissen oder -bänkchen hat, bitte auch mitbringen.

T11250 10 UStd. 32,- €
09.11.2019
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► J. W. Goethes Wahlverwandtschaften

Jürgen Striebinger und
Dr. Bernhard Schubert

T20090 10.09. – 05.11.2019 40,- €
s. S. 29

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.

T12212 Dominik Hofmann
19.10.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

T12213 Manfred Beilharz
09.11.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12214 Viola Bolduan
18.01.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12215 Yasemin Tan
08.02.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12216 Dirk Fellinghaus
14.03.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12217 Manfred Kinzer
25.04.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

Kursort: Bitte auf vhs-Website nachschauen
www.vhs-wiesbaden.de



► FUNKKOLLEG

► Präsenzklausur Funkkolleg 2018/2019

Für alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des hr-Funkkollegs „Religion Macht Politik“, die erfolgreich an der Online-Klausur teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit zur Erlangung des Zertifikats eine Präsenzklausur zu schreiben. Die Aufgaben werden sehr viel allgemeiner sein als bei der Online-Klausur, da die Möglichkeit des unmittelbaren Nachhörens fehlt. Am Prüfungstag ist die Anwesenheit mindestens 15 Minuten vor Prüfungsbeginn erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des Funkkollegs www.funkkolleg-religionmachtpolitik.de und in einem automatisierten Anschreiben per E-Mail. Anmeldeschluss ist der 08.06.2019.

S11051

10,- €

vhs, Haus B
15.06.2019
Sa, 10:00 - 12:00 Uhr
Heinz Porten



Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.
Start: 2. November 2019



www.funkkolleg.de

hr iNFO

► Genuss. Gesundheit. Geschäft

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen“ Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst – dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit. Ernährung – das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleiht sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur – den Umgang mit Böden, Meeren und

Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen“ Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie – in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Ab dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

► RELIGION

► Religionsstifter – Echnaton

Die Geburt des Monotheismus

Die zwei größten heutigen Weltreligionen, das Christentum und der Islam, sind ihrem Selbstverständnis nach monotheistisch. Wie aber kam die Vorstellung in die Welt, dass es nur einen Gott und nicht viele Göttinnen und Götter gibt? Der erste uns bekannte historische Monotheist war der ägyptische Pharao Amenophis IV., besser bekannt unter dem von ihm nach seiner Konversion angenommenen Namen Echnaton. Auch wenn naturgemäß vieles über die Zeit, die Person und die Motive Echnatons im Dunkeln bleibt, versuchen wir uns doch an Antworten auf die Frage, warum gerade in Ägypten – und gerade um 1300 v. Chr. – der erste überlieferte Versuch stattfand, monotheistisches Glaubensgut zu etablieren.

T11075

12,- €

24.10.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

Themenreihe: „Religionsstifter“ – Schlaglichter der europäischen Religionsgeschichte

Im Rahmen dieser Veranstaltungsreihe wollen wir uns mit den Gründungsfiguren bedeutender Religionen auseinandersetzen. Die Methodik ist eine religionswissenschaftliche, d.h. wir nähern uns dem Thema akademisch und nicht aus der Eigensicht der jeweiligen Religion. Das Wesen der Gründung einer Religion wird im Rahmen dieser Vorlesung vom historischen Kontext her gedacht, in dem sich die Gründungsfiguren bewegten. Wir wollen uns die Frage stellen, warum der jeweilige Stifter auftrat bzw. historische Relevanz erlangen konnte und auf welche Fragen der Menschen er eine Antwort zu geben versprach. Alle Einzelveranstaltungen folgen einem vergleichbaren Schema, können aber problemlos unabhängig voneinander besucht werden. Wenn Sie alle vier Termine buchen möchten, erhalten Sie einen Bonus, d.h. Sie zahlen insgesamt 40,- €.

► Religionsstifter – Moses

Die Begründung des Judentums

Sigmund Freud hat Moses zu einem Zeitgenossen Echnatons gemacht, welcher nach dem Tod Echnatons und dem damit verbundenen Scheitern des monotheistischen Experiments in Ägypten dessen Ideen in anderem Gewand

fortgeführt habe. Tatsache ist, dass sich die jüdische Geschichte seit Moses (unabhängig von seiner Historizität) langsam mit historischen Kategorien erfassen lässt, auch wenn Moses von den Juden in der Regel nicht zu den Patriarchen Israels gezählt wird, vielleicht gerade WEIL er an der Grenze von Mythos und Historie agiert. Wir fragen uns nach der Natur des Monotheismus bei



Gesellschaft und Alltag

Religion / Naturwissenschaft / Geschichte

Moses und was dies für die spezielle frühjüdische Geschichte und Religion bedeutet.

T11080 12,- €
28.11.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Jesus

Der exportierte Prophet

Das Christentum, die heute nach Gläubigen wichtigste Religion der Welt, sieht seinen Begründer in Jesus, der Christus genannt wurde, einem Juden. Als einziger Prophet der Menschheitsgeschichte fand Jesus seine entschiedenste und wirkungsmächtigste Anhängerschaft außerhalb seines eigenen Kulturkreises. Während der Nahe Osten heute ganz überwiegend islamisch geprägt ist, importierte sich Europa seinen Propheten aus dem Orient und unterwarf nicht zuletzt in seinem Namen die Welt. Wer war dieser Jesus, wer glaubte warum an ihn und was bedeutet der „Kulturwechsel“?

U11085 12,- €
23.01.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

– Anzeige –



– Anzeige –



► Religionsstifter – Mohammed

Rückbesinnung auf „den Einen“

Wie kaum ein anderer Prophet ordnet Mohammed sich selbst in die Reihe seiner zum Großteil aus der Bibel bekannten Vorgänger ein – Abraham, Moses, Jesus und viele andere sind auch aus islamischer Sicht wahre Propheten, Gesandte Gottes. Die Menschen allerdings missverstanden oder vergaßen die an sich bekannten göttlichen Gebote, weshalb das Erscheinen Mohammeds nötig wurde, der sich dann auch beeilte die seiner Meinung nach „reine Lehre“ in Buchform niederzuschreiben – so die islamische Eigenschaft. Im Mittelpunkt steht dabei die Rückbesinnung auf den Einen Gott, alles „verfälschende“ Beiwerk wird zutiefst abgelehnt. Wer war dieser Mohammed, und was prägte ihn?

U11090 12,- €
20.02.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► NATURWISSENSCHAFT

► Medizin für Kids – Faszination menschlicher Körper

Neben der Erkundung anhand von medizinischen Modellen wie unser Auge und Ohr aufgebaut sind, wie unsere inneren Organe aussehen, wie viele Wirbel unsere Wirbelsäule hat und wie unser Gehirn funktioniert, werden wir einzelne Knochen wie Archäologen aus einer Sandbank ausgraben, ein DNA Modell aufbauen und mit Stethoskopen unsere Herz- und Lungenfunktion überprüfen. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910009 4 UStd. 35,- €
Kursort: vhs, Haus B
1 Samstag, 26.10.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Dafni Kapnisti-Krüger

► Geniale Einfälle der Natur – auf den Spuren von Bionik

Wie der Name bereits verrät, werden wir uns in diesem naturwissenschaftlichen Workshop mit dem Zusammenspiel von Biologie und Technik beschäftigen. Wer kennt sie nicht, die Saugknöpfe und die Klettverschlüsse, die wir täglich benutzen und uns von der Natur abgeschaut haben? Aber auch ein Raketenantrieb, das Flugzeug, der Helikopter und ein Salzstreuer sind Erfindungen, die wir Menschen durch Beobachtungen in der Natur nachgeahmt haben. In unserem Workshop werden wir uns exemplarisch mit dem Lotuseffekt beschäftigen und mithilfe von Pipetten und Lupen herausfinden, warum einige Pflanzenblätter wie der Lotus oder Weisskohl wasserabweisend – also hydrophob sind.

Wir werden unseren eigenen Raketenantrieb nach Vorbild der Tintenfische bauen und die menschliche Hand nachbauen, wie es auch bei einer Roboterhand der Fall ist. Natürlich werden wir auch unsere eigenen flugtauglichen Flugzeuge nach dem Vorbild der Vögel, wie einst Ikarus und Leonardo DaVinci, bauen. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910010 4 UStd. 35,- €
Kursort: vhs, Haus B
1 Samstag, 14.12.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Eveli Kapnisti-Abadini

► GESCHICHTE

► 250 Jahre Napoleon, Politik, Kriegsführung, Untergang

Napoleon war einer der größten und erfolgreichsten Militärstrategen in der Militärgeschichte. Zugleich war er aber auch ein führender Machtpolitiker seiner Zeit. In dem Vortrag soll die französische und mitteleuropäische Geschichte



© Ilya Zarrouk

Ilya Zarrouk wurde am 27.05.1981 in Mannheim geboren. Er besuchte von 1988 bis 1992 die Almenhof-Grundschule, danach die Schiller-Hauptschule, ab 1998 das Friedrich-List-Wirtschaftsgymnasium in Mannheim. Ab Oktober 2002 studiert er an der Universität Mannheim Wirtschafts- und Sozialgeschichte / Neuere Geschichte und Politikwissenschaft auf Magister und ab 2012 Verwaltungswissenschaften an der Verwaltungsuniversität Speyer.



im 19. Jahrhundert beleuchtet werden. Welchen Einfluss hatte die napoleonische Politik auf die europäische Reformpolitik? Wie wirkt der Code de Napoleon heute noch nach? Wie stand Napoleon zum Islam? Woran ist Napoleon militärisch gescheitert?

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

T12019 10,– €

20.09.2019

Fr, 18:30 – 20:00 Uhr

Ilya Zarrouk

► Wiesbaden: Handel und Wandel

Powerpointpräsentation von
Georg Habs, Stadtarchiv

Der Wandel des Handels prägt die Wahrnehmung einer Stadt. Zahlenangaben zum Wiesbadener Einzelhandel (2.845 Betriebe im Jahr 1950; 2.753 Betriebe im Jahr 1955; 2.629 Betriebe im Jahr 1960; 2.461 Betriebe im Jahr 1964; 2.135 Betriebe im Jahr 1970) mögen einen Abwärtstrend andeuten, sagen aber wenig über die Qualität des Kundenservice und des Warenangebots aus. Genau hier setzt der Bildvortrag an – er lässt Revue passieren, wie sich die Wiesbadener Geschäfte, Kaufhäuser und andere „Konsumtempel“ einst präsentierten und was sie ihrer Kundschaft zu bieten hatten. Das oft nur unscharf Erinnernte gewinnt dank der zahllosen, bereits „historischen“ Fotografien wieder feste Konturen:

Karstadt macht sich heute längs der gesamten Schulgasse breit, während das Kaufhaus Karzentra einst den Mauritiusplatz einschnürte. Das elegante Damenmodehaus Heudorf + Steine in der Langgasse ist ebenso Geschichte wie die Milchbar Wagner an der Theaterkolonnade. Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden. Anmeldung bei der vhs erbeten.

T12029V Eintritt frei

23.10.2019

Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

Georg Habs

► Wehe dem, der alleine ist!

In dem Buch „Wehe dem, der alleine ist“ recherchiert der Wiesbadener Autor Peter Neumaier die Lebensgeschichte seines Großvaters, des Münchner Rechtsanwalts Ernst Seidenberger. Dieser entstammt einer alten jüdischen Familie. Mit dem Aufstieg und der Herrschaft des Nationalsozialismus wird ein erschütterndes, aber auch exemplarisches Protokoll von zunehmender Vereinsamung infolge der eskalierenden Entrechtung und Verfolgung erzählt. Seidenberger verspürte früh den Wunsch, sich von seiner jüdischen Herkunft abzugrenzen und in die „deutsche Gemeinschaft“ zu streben. Er konvertierte zum katholischen Glauben. 1914 meldete er sich als Kriegsfreiwilliger. In den 1920er



Jahren vertrat der erfolgreiche Anwalt u.a. den Schriftsteller Oskar Maria Graf. Die Ereignisse des Jahres 1933 setzten eine tiefe Zäsur im Leben und national-konservativen Weltbild von Ernst Seidenberger. Berufsverbot, Scheidung von seiner „arischen“ Frau, Zwangsarbeit und Tätigkeit als „Konsulent“, in der ihm nur noch die rechtliche Vertretung jüdischer Mandanten erlaubt war, bildeten die Stationen seiner gesellschaftlichen Isolierung. Getrennt von Familie, Beruf und Mitmenschen folgte die Deportation nach Theresienstadt. Ernst Seidenberger überlebte. Die Auswirkungen der Ausgrenzung aus der Gesellschaft und die Verfolgungsmaßnahmen wirkten jedoch tief – auch auf die Töchter von Ernst Seidenberger. Das Gespräch zwischen den Generationen kam erst in der „dritten“ Generation zustande.

In einer auszugsweisen Lesung u.a. von Briefen Seidenbergers und begleitet mit Bildern, stellt der Autor das Buch über seinen Großvater vor. Es besteht die Möglichkeit zum Austausch/zur Diskussion im Anschluss.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Buchhandlung Vaternahm statt.

T12021 10,– €

12.09.2019

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Peter Neumaier

► Ägypten – Die Erfindung des Staates

Um 3000 v. Chr. bildet sich in Ägypten das erste menschliche Gemeinwesen, das in etwa auf den heutigen Begriff „Staat“ passt. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Verständnis von Zeit und Geschichte, „offiziell“ erinnerte Geschichte wird dabei nicht nur zu einem erklärenden, sondern noch stärker zu einem begründenden Element der Gegenwart. Dabei wurden völlig neue und hoch innovative Träger der Erinnerungskultur entwickelt. Wir wollen die Zusammenhänge zwi-

schen politischer Geschichte, Erinnerungskultur und Staatlichkeit kennenlernen.

T12010 12,– €

31.10.2019

Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Sören Scheffler

► Die Kreuzzüge

Die Kreuzzüge sind zweifelsohne eines der besterinnerten Ereignisse der europäischen Geschichte, und heute – in einer Zeit kollidierender Kulturen – erlebt der Begriff eine Renaissance. Diese Vorlesung will sich dem historischen Phänomen vor allem ideen- und mentalitätsgeschichtlich nähern, die Ereignisgeschichte werden wir nur am Rande streifen. In den zwei Sitzungen wollen wir uns zum einen die Frage stellen, wie die scheinbar so friedliche christliche Religion in Europa „Heilige Krieger“ hervorbringen konnte, und wie das Erleben der Kreuzzüge und des Heiligen Landes auf Europa zurückwirkte. Natürlich werden wir auch die Perspektive der islamischen Gegner beleuchten.

U12015 24,– €

Termine: 30.01. und 06.02.2020

Do, 19:30-21:00 Uhr

Sören Scheffler



© Sören Scheffler

Sören Scheffler ist Historiker und Religionswissenschaftler. Er lebt mit seinem Sohn in Hofheim-Wildsachsen und ist hauptberuflich Projektmanager in der Windkraftbranche. Seine Leidenschaft aber ist Geschichte, wobei sein besonderes Interesse den Umbruchszeiten der Geschichte galt, und dem Versuch zu verstehen wie die Menschen im „realen Leben“ und in ihrer Gedankenwelt mit den neuen Herausforderungen umgingen. Immer wieder wird er sich und Ihnen die Frage stellen, „wie Geschichte geworden ist“. Und wenn er nicht gerade ein historisches Buch liest, treffen Sie ihn vermutlich auf einem Wochenendausflug oder in der Oper...



– 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

– 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



Hochschule RheinMain
University of Applied Sciences
Wiesbaden Rüsselsheim

► ARCHIV / BIBLIOTHEK

► Bücher und mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?

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.

T12023V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
09.07.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

T12024V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
08.08.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

T12025V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
16.09.2019
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

T12026V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
30.10.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

T12027V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden
02.12.2019
Mo, 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.

T12028V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
1. Abend, 10.09.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

► 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.

T12300 2,– €
Pressehaus Langgasse 21
24.09.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr

T12301 2,– €
Pressehaus Langgasse 21
06.11.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

► Wie die Schrift aufs Papier kommt

Führung durch das Druckzentrum der Rhein Main Presse in Rüsselsheim

Bei der Führung durch das Druckzentrum können Sie live erleben, wie die Zeitungen der Verlagsgruppe Rhein Main gedruckt werden. Machen Sie sich ein Bild über den logistischen und technischen Aufwand, der benötigt wird, um eine Zeitung zu drucken. Sie erfahren, welche Berufsgruppen dort arbeiten, was die Aufgaben der Mitarbeiter sind und welche Arbeitsabläufe zur Produktion einer Zeitung notwendig sind, damit die Zeitung morgens in den Briefkästen der Leser steckt. Anmeldung bei der vhs erforderlich.

T12310 2,– €
Druckzentrum Rüsselsheim,
Alexander-Fleming-Ring 2
23.10.2019
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr

► BÜRGERENGAGEMENT

► Wo Vertrauen ist, ist Heimat – Auf dem Weg in eine engagierte Bürgergesellschaft

In dem Vortrag geht es um Heimat, Vertrauen und Vertrauenszeuger (z.B. Familie, Freunde, Nachbarn) und Engagement. Sollte man auf die Bemühung um Heimat verzichten, das Feld antipluralen Strömungen überlassen? Lassen sich offene Gesellschaft und Heimat zusammen



denken? Sollte es Heimat nur im Plural geben? Schaffen bürgerschaftlich Engagierte bei sich und den Menschen, denen ihr Engagement helfen soll, so etwas wie Beheimatung? Wie lässt sich der Trend zur Entheimung aufhalten? Erste Antworten und zentrale Fragen für die Zukunft unseres Zusammenlebens sollen vermittelt werden. Anmeldung über die vhs erforderlich.

T12030

05.09.2019

Do, 19:00 – 20:30 Uhr

Dr. Henning von Vieregge

10,- €

► 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 Kulturbe-

geisterte. Außerdem erhalten Sie einen ganz ungewöhnlichen Blick hinter die „Kulissen“ des Stadtarchivs. 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: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentinnen: Barbara Haker, Projektleitung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

T12040V

Eintritt frei

Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42, 65197 WI

20.08.2019

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

► 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: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

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

T12050V

Eintritt frei

Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden
02.11.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

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

– Anzeige –



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Engagieren • Informieren

Weiterbilden • Mitmachen



fotolia | JJSIgn

Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

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

www.fwz-wiesbaden.de



Gesellschaft und Alltag

Ratgeber Recht / Altersvorsorge, Geld und Anlagen



Petra Maria Müller hat an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz Rechtswissenschaften studiert und ist seit 1994 als Rechtsanwältin in Wiesbaden tätig, spezialisiert auf Familien- und Erbrecht; außerdem ist sie zertifizierte Mediatorin BAFM. An der VHS Wiesbaden ist sie seit 1996 Dozentin im Fachbereich Gesellschaft. Ihr Ziel ist es, komplexe Rechtsmaterien verständlich zu machen.

Petra Müller © Foto Besier

– 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

► RATGEBER

► Recht

► Trennung / Scheidung / Ehevertrag

Kommt es zur Trennung bzw. Scheidung ist dies mit vielen Änderungen verbunden. Nicht nur persönlicher Natur, sondern es entstehen auch rechtliche und finanzielle Fragestellungen betreffend die Kinder, den Unterhalt, die Ehwohnung, das Vermögen/die ehelichen Schulden und die Altersvorsorge. Gut informiert die neue Lebenssituation bewältigen – das ist das Ziel der Veranstaltung.

Die Referentin ist Fachanwältin für Familienrecht, Spezialistin für Erbrecht und Mediatorin BAFM.

T13040

12,– €

12.09.2019

Do, 19:00 – 20:30 Uhr

Petra Maria Müller

► Elternunterhalt

Kinder haften für ihre Eltern

Kommen Vater oder Mutter in ein Alters- oder Pflegeheim, reicht das eigene Einkommen bzw. Vermögen oft nicht aus, um die Heimkosten zu tragen. Zuerst geht das Sozialamt in Vorleistung. Anschließend fordert es aber Elternunterhalt von den betroffenen Kindern. Der Vortrag gibt einen Überblick auf folgende Fragen:

- Wann kann man zum Elternunterhalt herangezogen werden?
 - Wie berechnet sich der Elternunterhalt?
 - Was ist das sogenannte „Schonvermögen“?
 - Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen?
- Die Referentin Petra Maria Müller ist Fachanwältin für Familienrecht, Spezialistin für Erbrecht und Mediatorin BAFM.

T13050

12,– €

23.10.2019

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► 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



© AdobeStock

Bitte BGB und WEG bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

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

T13010

8 UStd.

33,– €

4 Abende, ab 05.11.2019

Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Dr. Michael Buß

► 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, RAin Ellen Weinges Mediatorin (DAI).

T13061

24,– €

2 Abende, Mi, 06.11. und 13.11.2019

19:00 – 20:30 Uhr

► Altersvorsorge, Geld und Anlagen

► 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.:



– Anzeige –

- „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.

T14012 21,- €
03.09.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt, Finanzökonom (ebs)

► 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 vermittelt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T14050 12,- €
19.09.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► 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 Informa-

tionsmaterial der Polizei zum richtigen Verhalten ergänzen das Programm zur Vermeidung von Straftaten zum Nachteil älterer Menschen. Anmeldung über die vhs Wiesbaden erwünscht.

T13110V Eintritt frei
17.10.2019
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Harald Richter

► Was tun mit der Immobilie im Alter?

Verkauf, Vermietung oder Sanierung?

Dieses Seminar 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 eigene 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.

Der Referent ist Sachverständiger für Immobilienbewertung.

T14025 12,- €
18.10.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Marcel André Schröder

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

VRM ist,
wenn man ganz
genau hinschaut.

Mit unserem Informationsangebot
sorgen wir dafür, dass Sie nichts
mehr verpassen.

Was VRM sonst noch ist: **vrm.de**

► 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 erkennen und 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.

T14015 48,- €
26.10.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Brzezina



Gesellschaft und Alltag

Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen

► Betreuung und Vorsorge

Jeder Mensch kann in eine Situation gelangen, in der er oder sie durch Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, wichtige Dinge selbst zu regeln. Deshalb ist es besonders wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Der Vortrag informiert praxisnah über die Grundzüge des Betreuungsrechtes und wie man sein Selbstbestimmungsrecht durch die Erstellung von Vorsorgevollmacht/Betreuungs- und Patientenverfügung wahrnimmt.

Die Referentin Petra Maria Müller ist Fachanwältin für Familienrecht, Spezialistin für Erbrecht und Mediatorin BAFM.

T13060

30.10.2019

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

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 vermittelt einen Leitfaden für Vermögensbildung und Vermögenssicherung.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T14040

05.11.2019

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Ernst Rudolf

12,- €

► 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.

T14026

08.11.2019

Fr, 18:30 – 21:00 Uhr

Marcel André Schröder

12,- €

► 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?



Depositphotos © AndrewTovstytchenko

- 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

T14018

16.11.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Georg Brzezina

48,- €

► Einkommensteuererklärung mit ELSTER

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung mit ELSTER übermitteln?

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie vorgehen müssen, um ELSTER nutzen zu können. Anhand eines Beispielfalles werden Sie danach mit der Programmhandhabung schrittweise vertraut gemacht und auf die vielen Vorteile durch Nutzung der kostenlosen Software der Finanzverwaltung hingewiesen. Fragen der Kursteilnehmer werden gerne beantwortet.

Der Kurs bereitet wegen seiner systematischen Ausrichtung natürlich auch auf die Einkommensteuererklärung für nachfolgende Jahre vor. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch

– Anzeige –

Merkurist.de

Deine Stadt. Deine Nachrichten.

Hol Dir jetzt die App!





– Anzeige –

für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Die Bedienung von Computern durch die Kursteilnehmer ist nicht notwendig und wegen der Komplexität der ELSTER-Software in einem Tageskurs auch nicht sinnvoll; durch den langsamen und gründlichen Vortrag durch den Dozenten wird Ihnen die Materie aber zugänglich. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

T14030

65,– €

22.09.2019, So, 10:15 – 15:00 Uhr

Volker Riechert

Unsere Nähkurse sind nicht verschwunden!

Sie finden sie ab sofort im
Fachbereich Kultur ab Seite 51

► 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 Wohnungsgrundrisses lernen Sie, wie Ihre Umgebung, Licht, Himmelsrichtungen, Farben, Formen und Symbole ihre eigene Kraft entfalten. Ziel des Seminars ist, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass er zu Ihrer inneren Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude beiträgt.

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

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

T13035

12 UStd.

60,– €

1 Wochenende

Fr, 06.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 07.12.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Karin Weis



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

– Anzeige –

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

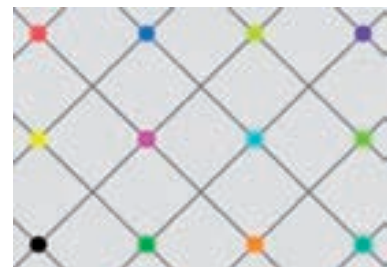
Wahrung der bestehenden Gesetze gegen all jene verteidigen, die sie ganz gleich aus welchen politischen Motiven heraus zu beschädigen oder gar abzuschaffen trachten. Hierfür werden wir mit den zuständigen kommunalen Behörden zusammenarbeiten. Darüber hinaus werden wir eine Vielzahl zivilgesellschaftlicher 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, Verbänden 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 widerspruchsfrei 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.



Gesellschaft und Alltag

Kooperationspartner

► 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
- Auxilium e.V. Hospizverein Wiesbaden
- Bogenschule Rhein-Main
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- 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
- Helios Kliniken Wiesbaden
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- 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
- Karate Dojo Musokan Wiesbaden e.V.
- 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
- Polzeisportverein 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
- Systemische Allianz
- 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

– Anzeige –

CHRISTIAN SIEVERS GRAUZONEN

Geschichten aus der Welt hinter den Nachrichten

Zwanzig Minuten hat Christian Sievers in einer «heute»-Sendung, um über das aktuelle Weltgeschehen zu berichten - und muss dabei erklären, zusammenfassen, weglassen. In diesem Buch erzählt er die Geschichten hinter der Nachricht.

Gerade in den Krisengebieten dieser Welt stößt er auf Unerwartetes, Überraschendes, Verwirrendes: Humor neben Hass, Mut in der Katastrophe, Propaganda mit Augenzwinkern und Lügner, die den Wert der Wahrheit predigen. Eine verunsicherte Medienwelt steht vor der Herausforderung, all diesen Facetten der Story gerecht zu werden. Das Buch ist ein Blick hinter die Kulissen einer Nachrichtensendung und in den aufwühlenden Alltag von Krisenreportern. Es ist auch eine Liebeserklärung an den Nahen Osten, wo nichts geht und alles möglich ist.

rowohlt
POLARIS

ISBN: 978-3-499-63334-8
€ (D) 14,99/ € (AT) 15,50

Auch als EBook erhältlich
ISBN: 978-3-644-40302-4





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!

Nives Vujasić
0611 9889 113
nvujasic@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.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Leitung: Anat Kozlov

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

Termine: jeweils sonntags 09:30 – 13:30 Uhr

8. Sept.: Kochen rund um das jüdische Neujahrsfest

24. Nov.: Rezepte für die kalte Jahreszeit

► 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.

In Israel gilt der Volkstanz als Volkssport und wird von jungen wie auch von älteren Menschen gerne betrieben.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Sieben Termine: 4. November bis 16. Dezember, montags 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 55,- €

Schüler*innen und Studierende: 30,- €

Leitung: Iris Lazimi

Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► 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

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

der Reiz zum Lernen wird uns Menschen immer wieder dann beschäftigen, wenn unser gesunder Menschenverstand (Common Sense) von der Unzuverlässigkeit von subjektiven Sinneseindrücken überzeugt ist. Das eher geringe Maß an Wissen bzw. der Erwerb von allgemeinen Informationen kann für den Alltag und für die Arbeit dienlich sein. Der Erwerb von zusätzlichem Wissen, mag mit Erich Fromm gesagt (Fromm war Dozent und Mitgründer des Jüdischen Lehrhauses vor der Schoah), „Luxuswissen“ sein, das zur Erhebung des Selbstwertgefühls beitragen kann.

Das Bildungssystem in Deutschland ist bestrebt, Menschen mit „Wissen als Eigentum“ auszustatten. Mit dem Besuch unserer Kurse können die Teilnehmer mit der neuen Lernerfahrung die menschliche Umgebung gedanklich besser auswerten und für neue Situationen fruchtbar machen.

Wir freuen uns, Sie im nunmehr 13. Semester seit Neugründung des Jüdischen Lehrhauses in Wiesbaden im Rahmen unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Dr. Jacob Gutmark

Dezernent für Kultur der
Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Steve Landau

Leiter des Jüdischen Lehrhauses

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.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kurs: 4 x 90 Min.

Donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr am 14.11., 21.11., 28.11. und 05.12.

Durchführende: Karoline Röhr, lizenzierte Feldenkrais®-Practitioner

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

► Auf den Spuren jüdischen Lebens in der Wiesbadener Innenstadt

Sonntag, 25. August, 11:30 – 13 Uhr

Die Spuren reichen zurück ins 19. Jahrhundert, in die ausgehende Kaiserzeit und in die Jahre der Verfolgung ab 1933.

Beim Rundgang erfährt man unter anderem etwas über den Altwarenhändler Großhut in der Wagemannstraße und ebenso über die Familie Sandel. Sie betrieb erfolgreich das Schuhhaus am Mauritiusplatz; fast unverändert steht das Gebäude. Dagegen sind die Kaufhäuser Blumenthal und Bormass gegenüber völlig verschwunden, ihre Eigentümer wurden deportiert und ermordet.

Im heutigen Kurierhaus lebte und praktizierte der Arzt Dr. Laser, bis er in ein „Judenhaus“ ziehen musste und dann 1942 deportiert wurde. Der „Goldarbeiter“ und spätere Hoflieferant Julius Herz aus Schierstein hatte sich in der Webergasse 1843 niedergelassen.

Seine Nachfolger gründeten an der „Rue“ das Juweliergeschäft „Netter, Herz & Heimerdinger“ – 1938 von Nazis geplündert, dann arisiert. So erging es auch den Brüdern Baum mit ihrem Geschäft für Kindermoden.

Treffpunkt: Treffpunkt Kirchgasse / Ecke Friedrichstraße

Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin

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

Kostenfrei für Schüler*innen und Studierende

► Pancho Vladigerov – Komponist aus Bulgarien

Vortrag und Konzert

Sonntag, 1. September, 17:00 Uhr
Europäischer Tag der jüdischen Kultur

Am 13. März jährte sich der 120. Geburtstag des bulgarisch-jüdischen Komponisten Pancho Vladigerov (1899 – 1978). Sein ungewöhnlicher Lebensweg führte ihn 1912 zum Studium nach Berlin. Hier feierte er seine ersten Erfolge und wurde mehrfach ausgezeichnet. 1932 musste seine Familie nach Bulgarien zurückkehren, wo sie die Zeit des Faschismus und des Zweiten Weltkriegs überlebte. In Bulgarien entstanden die Nationaloper „Zar Kalojan“ (1936) und das Jüdische Poem (1951) neben zahlreichen anderen Werken. Der gleichnamige Enkel des Komponisten wird anwesend sein und von persönlichen Begegnungen berichten.



Pancho Vladigerov jr., Klavier
Aldomir Mollov, Gesang
N.N., Violine
Christine Eberlein – Mollov M.A., Musik-
wissenschaftlerin

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Eintritt frei – Spenden sind willkommen
Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde
erforderlich

► Tag der offenen Tür

Die Jüdische Gemeinde Wiesbaden steht Besuchergruppen nach Voranmeldung das ganze Jahr über offen. Sie werden in der Synagoge empfangen und haben dort nach kurzer Einleitung die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Die Veranstaltungsreihe „Tarbut – Zeit für jüdische Kultur“ gibt Anlass, am **Donnerstag, den 17. Oktober um 15:00 Uhr und um 18:00 Uhr** während des jüdischen Laubhüttenfestes (Sukkoth) die Türen der Jüdischen Gemeinde zu öffnen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► Erich Mix

Wie ein Nationalsozialist nach 1945 erneut Oberbürgermeister in Wiesbaden werden konnte

Mittwoch, 30. Oktober, 19:00 Uhr

Erich Mix war als bekennender Nationalsozialist nicht nur von 1937 bis 1945 Oberbürgermeister Wiesbadens. Dasselbe Amt übernahm er auch in der Nachkriegszeit (1954-60) – nun als Mitglied der FDP. Diese zweifache Karriere war höchst problematisch: So vertrat Erich Mix Wiesbaden nach dem Krieg in einem Rückerstattungsprozess, in dem sich die Stadt wegen Enteignung des Grundstücks eines Wiesbadener Juden verantworten musste. Mix hatte die Enteignung jedoch persönlich vorangetrieben. Seine politische Biografie steht beispielhaft für den Umgang der (West-)Deutschen mit ihrer NS-Vergangenheit in der ersten Nachkriegsdekade. Sie wird im Vortrag beleuchtet.

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

Referent: Dr. Philipp Kratz hat zahlreiche Artikel zum Nationalsozialismus und dessen Nachgeschichte in Wiesbaden publiziert. Zuletzt erschien im März 2019 sein Buch „Eine Stadt und die Schuld. Wiesbaden und die NS-Vergangenheit seit 1945“.

Ort: Stadtverordnetenversammlungssaal, Rathaus Wiesbaden

Kooperationspartner: Stadtarchiv Wiesbaden

► Texte im Überfluss

Jüdische Sicht auf die Sintflut-Geschichte

Sonntag, 3. November, 16:30 – 18:30 Uhr

Die Sintflut-Erzählung ist wahrscheinlich die einzige Geschichte, die es in fast allen Kulturen gibt. Zwar variieren die Details, aber fast immer geht es um Wassermassen, die wegen der Sünden der Menschen auf die Erde niedergingen. Nur eine einzige gerechte Familie blieb von der Sintflut verschont – von ihr stammen wir alle ab. Rabbiner Radbil berichtet über die jüdische Sicht auf die Sintflut-Geschichte und warum diese auch heute für uns alle aktuell und von Bedeutung ist.

Referent: Avraham Yitzchack Radbil, Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Osnabrück

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

► Das Goldene Zeitalter? – Juden im muslimischen Spanien des Mittelalters

Sonntag, 8. Dezember, 11:00 Uhr mit Imbiss. Ende ca. 15:00 Uhr

Besonders das deutsche Judentum der Jahrhundertwende sah im muslimischen Spanien des Mittelalters ein „Goldenes Zeitalter“. Hier kam es zu einer kulturellen Blüte, an der Juden, Muslime und Christen gleichermaßen teilhaben konnten. Dennoch kam es auch zu religiöser Verfolgung. Mit der „Rückeroberung“ Spaniens durch christliche Königreiche fand die Geschichte der Juden in Spanien ein jähes Ende. Zugleich markierte die Ausweisung der Juden aus Spanien den Beginn der sephardischen Tradition, die das Judentum bis heute prägt.

In diesem Tagesseminar soll nicht nur ein Einblick in die jüdische Geschichte unter muslimischer Herrschaft in Spanien gegeben werden, sondern auch ein Ausblick auf die „Reconquista“, die sogenannte Rückeroberung Spaniens durch christliche Königreiche.

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*innen und Studierende: 4,- €

► Einblicke in jüdisches Leben – heute und damals

Donnerstag, 12. Dezember, 19:00 Uhr

Die Geschichte der Juden in Deutschland wird oft mit der Zeit des Nationalsozialismus verknüpft. Dabei lebten Juden nachweislich bereits seit dem 4. Jahrhundert auf dem Gebiet, das heute Deutschland heißt. Nach der Schoah war jüdisches Leben in Deutschland kaum mehr vorstellbar. Dennoch hat es sich in den vergangenen Jahren so dynamisch entwickelt wie kaum in einem anderen Land in Europa. Steve Landau, Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden und Leiter des jüdischen Lehrhauses, wird in seinem Vortrag und den anschließenden Gesprächen gern unter anderem erläutern, welche Rolle der Erste Weltkrieg für die Juden spielte, was mit den Überlebenden der Schoah geschah und welche Folgen der Zusammenbruch der Sowjetunion für die jüdischen Gemeinden hierzulande hatte. Um zu verstehen, wie jüdische Gemeinden in Deutschland heute organisiert sind und vor welchen aktuellen Herausforderungen sie stehen, bedarf es eines detaillierten Blicks in die Geschichte jüdischen Lebens in Deutschland.

Ort: Stadtarchiv, Im Rad 42, Wiesbaden

Kooperationspartner: Stadtarchiv Wiesbaden

► „Tarbut – Zeit für jüdische Kultur“

Im nunmehr zwölften Jahr präsentiert die Veranstaltungsreihe Tarbut – Zeit für jüdische Kultur einen Auszug aus der kulturellen Vielfalt Jüdischen Lebens.

Ausstellungseröffnung und Auftakt der Veranstaltungsreihe: 3. September, um 19:00 Uhr im Rathaus, Schlossplatz, Wiesbaden.

Weitere Veranstaltungstermine entnehmen Sie der Website www.jg-wi.de/Tarbut oder dem Programmheft.

► So erreichen Sie uns und können sich anmelden

Persönlich:

Jüdische Gemeinde Wiesbaden

– Jüdisches Lehrhaus –

Friedrichstraße 31, 65185 Wiesbaden

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

Per Tel.: 0611 933 30 30

Per Fax: 0611 933 30 319

Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

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.

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	35
Theater	37
Malen und Zeichnen	39
Künstlerisches Gestalten	48
Ton / Steinbildhauerei	52
Musik in Theorie und Praxis	52
Fotografie und Video	59
Kultur im Miteinander	61
Whisky, Wein und mehr	61
Landeskunde	63
Rundgänge und Besichtigungen	63
Tagesfahrten und Reisen	65



Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

© Heinz Porten



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

Fachbereichsassistenz:
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

► LITERATUR UND SCHREIBSEMINARE

► Robert und Clara – eine romantische Liebschaft

Seminar- und Salonabend mit
Prof. Dr. Achim Köddermann

Robert und Clara Schumann waren füreinander Inspirationsquelle und gleichzeitig ohne Furcht. Ihre romantische Liebesgeschichte und Beziehung siedelt sich zwischen Musik, Literatur und Philosophie an und lässt uns anhand ihres Briefwechsels dem Sinn der Romantik für uns heute neu nachgehen und -denken.

1830 zog ein aufstrebender Pianist bei seinem Klavierlehrer ein, obwohl er doch eigentlich Jura studieren sollte. Als er sich verliebt in dessen Tochter Clara in einem Rechtsstreit mit seinem Mentor wiederfindet, wird das Paar zum Symbol des Romantischen. Bei einem Glas Wein führt die Diskussion über Musik, Literatur und Philosophie der Romantik zu Eichendorff, Chopin, Jean Paul sowie E.T.A Hoffmann, vom Fragmentarischen der Schlegels zur Klaviermusik. Die Orte ihrer frühromantischen Fluchten von sächsischer Schweiz und böhmischen Wäldern bis zu Wien und Prag lassen die Spannung ihres Lebens bis heute nachempfinden.

Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Für diesen Seminarabend ist eine Anmeldung erforderlich.

Preis inkl. Wasser, Wein, Brezelchen und Spundekäse. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20085

22.11.2019

Fr, 19:00 – 21:30 Uhr

22,- €



► Die amerikanische Angst. Eine Supermacht findet zu sich.

T11065V 12,- €
15.10.2019, Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann s. S. 12

► Was ist Philosophie heute?

T11070V 12,- €
27.11.2019, Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann s.S. 12



Goethe, Kupferstich von 1791

► J. W. Goethes Wahlverwandschaften

Die Wahrheit über Liebe und Begehren, Ehe und Treue?

Eduard und Charlotte – ein aristokratisches Paar, in zweiter Ehe verbunden – lebt diese Ehe weniger in leidenschaftlicher Liebe, denn vernünftig-harmonischer Übereinstimmung. Was spricht dagegen zwei weitere Personen in das gemeinsame Leben aufzunehmen? So geschieht es: Der Hauptmann und Ottilie ziehen ein. Das scheint zunächst gut zu gehen. Man liest und musiziert, man verwandelt den Schlosspark in einen englischen Landschaftsgarten. Innere und äußere Natur scheinen sich in eine harmonische Ordnung zu fügen. Doch eine geheimnisvolle Anziehung, eine naturhafte „Wahlverwandschaft“ bringt das Gefüge in Unordnung. Liebe und Begehren höhnen diese Harmonie von innen aus. Deren rechtliche Fixierung in der Ehe zerbricht: Es kommt zum „geistigen Ehebruch“ und das Kind, das daraus entsteht, ertrinkt durch Ottiliens Schuld. Bleiben nur Verzicht und Opfer, Tod und Verzweiflung? Wie steht es um den freien Willen und um die Autonomie des Vernunftgebrauchs? Ist der Mensch ein reines Naturwesen? Wir wollen uns in diesem Kurs auf die intensive Lektüre des Werks konzentrieren und die überbordende Goethe-Literatur nur gelegentlich heranziehen.

Der Roman liegt in einer Vielzahl von Ausgaben vor, die als Textgrundlage dienen können. Wir schlagen vor, die Hamburger Ausgabe der Werke J. W. Goethes (Bd. 6, München 1996, textidentisch mit der dtv-Taschenbuchausgabe Bd. 6, München 1998) zu benutzen.
Termine: 10.09., 24.09., 15.10., 29.10., 05.11.2019

T20090 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 10.09.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebing, Dr. Bernhard Schubert

► Zwischen Anpassung, Widerstand und Utopie

Eine kurze Geschichte der
Literatur in der DDR (1949-1989)

Ein Charakteristikum der DDR-Literatur war, dass die verschiedenen Generationen mit einem ganz unterschiedlichen Blick auf die Gesellschaft, mit der sie sich auseinandersetzten, zuzugingen: Die älteren Autoren, die den Nationalsozialismus als Erwachsene erlebt hatten und aus dem Exil in die DDR zurückgekehrt waren (A. Seghers), die mittlere, die den Hitler-Faschismus als Jugendliche erlebt hatten (Chr. Wolf) und die junge Generation der „Hineingeborenen“. Die beiden ersten Gruppen zeichnete eine grundsätzliche Loyalität gegenüber dem Staat aus; für sie war er die Alternative zur faschistischen Vergangenheit. Die jüngere Generation hingegen maß ihren Staat vor allem an seinem eigenen sozialistischen Anspruch. In formalkünstlerischer Hinsicht wollte sie den Anschluss an die Moderne finden, bei dem das staatlich verordnete Programm des „Sozialistischen Realismus“ ihr im Weg stand. Spätestens die Ausbürgerung Wolf Biermanns 1976 ließ alle Konflikte offen ausbrechen. Texte werden vorgelegt.

T20095 35,- €
02.11.2019
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► Was Du suchst, ist das was sucht.

T11250 10 UStd. 32,- €
09.11.2019, Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen s.S. 12

► Der Orient zu Goethe

Zum 200 jährigen Erscheinen des
West-östlichen Diwans

Goethes „West-östlicher Diwan“ ist ein besonderer Glücksfall für den kulturellen Dialog zwischen dem Morgen- und dem Abendland. Dass nun dieses Werk den indo-islamischen Dichterphilosophen Muhammad Iqbal zu einer Ost-westlichen

Antwort inspirierte, ist mehr als ein Glücksfall. Es ist wohl eine der tiefsten und schönsten poetischen Begegnungen von Orient und Okzident. Muhammad Iqbal, mit der westlichen Literatur vertraut, antwortet 100 Jahre nach dem Erscheinen des Diwans explizit auf Goethes Werk und überreicht diese Antwort als Gedichtsband „Die Botschaft des Ostens“ dem östlichen und dem westlichen Leser. Erfahren Sie mehr über die Protagonisten und Inhalte dieses poetischen Kreisschlusses, der eine einzigartige und befruchtende Wechselwirkung zwischen den Kulturen dokumentiert und ungeachtet des zeitlichen Abstandes und der unterschiedlichen historischen Entwicklungen beispielhaft für einen zukünftigen Gedankenaustausch stehen kann.

20.11.2019:

Die Gedichte des persischen Dichter Hafiz, die Übersetzungen von Hammer-Purgstall und Friedrich Rückert und der Einfluss auf Goethes Dichtung.

27.11.2019:

Die Verbindung des Dichterphilosophen Mevlana Dschellaleddin Rumi (Ordensgründer der „tanzenenden Derwische“) und Muhammad Iqbal; die Übersetzungsarbeit der Orientalistin Anne-Marie Schimmel.

04.12.2019:

Die Gedichte der „Die Botschaft des Ostens“ von Muhammad Iqbals, der sich explizit an Goethe richtet.

Der Kursleiter ist Vorsitzender Dichterpflänzchen e.V., www.dichterpflaenzchen.com

T20100 6 UStd. 32,- €
20.11.2019, 19:00 – 20:30 Uhr
27.11.2019, 19:00 – 20:30 Uhr
04.12.2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Lutz Schauerhammer

► Literatur als Hobby – „Das Poetische hat immer recht“

Theodor Fontanes dichterische
Zeitdiagnosen

In seiner Jugend als „radikaler Linker“ angesehen, befasste der Romanautor Fontane sich in seinem Spätwerk eher mit der Bedeutung von konservativen, bürgerlichen Werten und Traditionen. („Wer mit 19 kein Revolutionär ist, hat kein Herz. Wer mit 40 noch ein Revolutionär ist, hat keinen Verstand“, so der Autor). Aber im Kaiserreich des ausgehenden 19. Jahrhunderts bedeutet „bürgerliches“ Denken vor allem harsche Kritik an einer von Monarchie und Adel bestimmten Lebensform – es fordert Aufbruch, nicht Stagnation. In seinen Romanen konkretisiert Fontane diese Kritik an den allgemeinen politischen Zuständen, indem er zeigt, wie sich das Politische im privaten Leben von Einzelpersonen auswirkt. Seine Darstellung ist dabei so literarisch differenziert und vielschichtig, dass sie



Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

ein sehr genaues Lesen der Texte erfordert. Im Seminar soll anhand von Lektüre, Diskussion und literaturwissenschaftlicher Analyse von einem Roman und zwei Novellen deutlich werden, wie kunstvoll – und dauerhaft gültig – die literarischen Zeitdiagnosen Fontanes sind.

Texte: Theodor Fontane, Irrungen, Wirrungen (dtv) – diesen Text bitte zum ersten Treffen lesen, auch wenn er bekannt zu sein scheint!
Theodor Fontane, Schach von Wuthenow
Theodor Fontane, Unterm Birnbaum

T20120 20 UStd. 72,- €
10 Vormittage, ab 17.09.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

T20130 20 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 19.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

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

Virginia Woolf, Mrs. Dalloway – Experimentelles Schreiben 1925

In der (literarischen) Aufbruchstimmung, die nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs Europa und die USA erfasste, war Virginia Woolf eine der Vordenkerinnen. Viele Schriftsteller wandten sich gegen die übliche, dem 19. Jahrhundert verhaftete Schreibweise von Romanen und experimentierten mit neuen Stilmitteln. Die Handlung streng subjektiv darzustellen, im Rahmen von Bewusstseinsströmen, Innerem Monolog etc. zu erzählen, waren Strategien, mit denen Autoren wie James Joyce, William Faulkner und auch Virginia Woolf größere Lebensnähe und Authentizität anstrebten.

Der Roman „Mrs. Dalloway“ (1925) von Virginia Woolf behandelt einen einzigen Tag im Leben von zwei – einander fremden – Figuren. Was sie erleben und wahrnehmen, ist fast durchgängig

aus ihrer (Innen-)Perspektive dargestellt. Auch heute noch eine irritierende Lese-Erfahrung, die aber zum besseren Verständnis komplexer Literatur beitragen kann! Der Roman sollte bis Seminarbeginn gelesen sein. Er wird in der Gruppe diskutiert und anschließend in seinem zeitgeschichtlichen und literaturwissenschaftlichen Zusammenhang analysiert.

Termine: 18.09., 16.10., 13.11., 11.12.2019 und 29.01.2020

T20131 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 18.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Thomas Mann in Amerika

Literaturseminar mit
Charlotte Andresen

Thomas Mann floh vor den Nazis zunächst in die Schweiz und dann 1938 in die USA. 1944 wurde er amerikanischer Staatsbürger. Es entstanden zentrale Werke wie der „Doktor Faustus“, den Thomas Mann seine „Lebensbeichte“ nannte und der sich mit Hitler-Deutschland – einem Pakt mit dem Teufel – und seinen historischen Wurzeln auseinandersetzt. Er wandte sich in vielen mahnenden Radioansprachen an die „Deutschen Hörer“. Seine Villa in Los Angeles galt als das „Weiße Haus des Exils“, wo er verfolgten Schriftstellern und Künstlern Asyl bot. Als ihm 1947 in der McCarthy-Ära im Zuge der Hexenjagd auf Kommunisten „unamerikanische Umtriebe“ und die „Verteidigung von Stalin“ zur Last gelegt wurden, beschloss er enttäuscht, erneut in die Schweiz zu emigrieren. In Deutschland wollte er nicht mehr leben, seine Haltung gegenüber dem 3. Reich blieb umstritten. Bis zu seinem Tod 1955 war er aber häufiger Gast zu Vorträgen und Ehrungen in Ost- und Westdeutschland. Wein und Brezeln schaffen die Atmosphäre dazu. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

T20133 17,- €
06.11.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

► Franz Kafkas Glauben und Humor

Kurzgeschichten, Aphorismen und Aufzeichnungen

„Wer die Fragen nicht beantwortet, hat die Prüfung bestanden“ – Franz Kafka ist wohl der am häufigsten interpretierte deutschsprachige jüdische Schriftsteller weltweit. Sein enger Freund und Vertrauter, der Philosoph Felix Weltsch, sah als einer der ersten Interpreten, dass Kafkas Texte meist keine in sich schlüssige Weltsicht ergeben, jeder Gedanke für sich steht, einige einander ergänzen, andere sich widersprechen – und diese Widersprüche Kafkas Glauben und Humor offenbaren. Weltsch legt überzeugend dar, „dass eben diese Unklarheiten zur religiösen Position Kafkas gehören. Nie wird die Transzendenz selber angezweifelt.“ Vor diesem Hintergrund werden Texte Kafkas gemeinsam interpretiert. Witzige Kafka-Kommentare von Philipp Roth, Wolfgang Hildesheimer u.a. runden den Abend ab. Texte werden zur Verfügung gestellt. Inklusive Bewirtung mit Butterbroten, Käse, Trauben, Oliven, Wasser und Wein. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. In Kooperation mit dem Jüdischen Lehrhaus.

T20135 26,- €
12.11.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger, Elke Boger

► Ausgezeichnete Autorinnen der deutschen Gegenwartsliteratur

Literaturpreisträgerinnen und ihre Werke

Den 100 männlichen Literaturnobelpreisträgern stehen 14 ausgezeichnete Autorinnen gegenüber, zwei davon schreiben aktuell auf Deutsch: Herta Müller und Elfriede Jelinek. Mehr mit Preisen bedachte Autorinnen sind mittlerweile auf der Liste des Deutschen Buchpreises zu finden, insgesamt

BILDUNGSURLAUBE
an der vhs Wiesbaden
sind sehr begehrt!

www.vhs-wiesbaden.de



Fragen Sie nach unserem neuen Prospekt!

- Persönlich in der Anmeldung
- Telefonisch unter: 0611 / 98 89-0
- Per E-Mail unter: anmeldung@vhs-wiesbaden.de



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 kennenlernen, 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

► Vicki Baum – Bestsellerautorin

Vielgelesen, verfemt, verboten
und unterschätzt

Vicki Baum (Hedwig Baum) wurde 1888 als Kind einer gutbürgerlichen jüdischen Familie in Wien geboren. Seit Anfang der Zwanziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts veröffentlichte die gelernte Harfenistin Romane in Zeitschriften und Büchern des Ullstein-Verlages in Berlin. Als eine der erfolgreichsten Schriftstellerinnen der Weimarer Republik wurde sie mit „Menschen im Hotel: Ein Kolportageroman mit Hintergründen“ (1929) weltberühmt. Das Buch wurde auch auf dem Broadway auf die Bühne gebracht und von MGM verfilmt. Dies ermöglichte ihr 1932 in die USA auszuwandern. 1935 verboten die Nazis ihre Bücher in Deutschland. Vicki Baum schrieb weiter, bis zu ihrem Tod 1960 hat sie ein umfangreiches Werk an Romanen, Erzählungen, Feuilletonbeiträgen sowie Drehbüchern verfasst. Als vielschreibende Erfolgsschriftstellerin wurden ihre Arbeiten lange Zeit als reine Unterhaltungsliteratur bezeichnet – zu Unrecht, denn Vicki Baum ist nicht nur eine Meisterin der Erzähltechnik und der Figurenzeichnung, sondern beherrscht auch die feinen Spiele von Parodie und Ironie. Das Seminar soll einen Einblick in ihr umfangreiches Werk schaffen. Einige als Taschenbücher erhältliche Romane sollen intensiver besprochen und bitte vorher gelesen werden: Menschen im Hotel (KiWi)/ Rendezvous in Paris (btb)/ Liebe und Tod auf Bali (KiWi).

T20142 8 UStd. 38,- €
3 Abende, ab 14.10.2019
Mo, 19:20 – 21:20 Uhr
Rita Thies

► Ritter, Räuber, Hexenmeister

Geschichten aus Schottland
mit Büffet

Auch diesmal stehen Mythen und Legenden aus Schottland auf dem Programm. Rolf Keil und Helmine Rausch sind tief in die Welt von Elfen, Geistern und Kobolden eingetaucht, haben die

bewegte Geschichte der Clans beleuchtet und einen bunten Strauß an „neuen“ alten Geschichten mitgebracht. Liebe und Verrat, Krieg, Heldentaten, Hexerei und die meist verborgenen und doch stets gegenwärtigen Bewohner des Elfenreiches bilden den Bogen des Abends, der von Lachs-Schnittchen, Guinness, Wein und einem Glas Whisky abgerundet wird.

Kursgebühr inklusive Lachsschnittchen und Getränken (inkl. 1 Glas Whisky).
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20150 29,- €
25.10.2019
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch

► 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, freimaurenerischer, 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, 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, „Sir Andrew“ (Gesang und Gitarre) sowie Jan Sass (Dudelsack). Preis inkl. Speisen, Getränken und Whisky/Guinness. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20151 42,- €
31.01.2020
Fr, 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 verwunschenes 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, herzlich, 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

► High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë

Literatur & Kulinarik

Mit den bis heute populären und faszinierenden Autorinnen wollen wir uns befassen; wie sahen und gestalteten sie in ihren Werken ihre eigene und die Wirklichkeit ihrer Zeit, ... als Frau, als Angehörige einer bestimmten Gesellschaftsschicht, als Individuum, als Autorin, ...? Jane Austen – spritzig, scharfsinnig, witzig, ein bisschen boshaft und völlig unsentimental – suchte ihre Themen in ihrer unmittelbaren Umgebung, ihr kleines Stück Elfenbein, wie sie es selbst nannte.

Die Schwestern Brontë dagegen erschufen ihre eigene Welt und Wirklichkeit, wild, romantisch, leidenschaftlich, der dramatische Höhepunkt durfte nicht fehlen.

Welche Welt war nun „wirklicher“ oder waren beide „wirklich“?

Eine durchaus unterhaltsame Frage und Suche, bei der wir im stilvollen Ambiente echten „English High Tea“ mit hauchdünnen Sandwiches, Scones und anderen Leckereien zelebrieren und genießen wollen. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20156 29,- €
27.10.2019
So, 17:00 – 20:00 Uhr
Keike Barth



Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

► KrimiMärz trifft Weltfrauentag: R(H)EINFÄLLE

Krimi-Lesung und Musik von „bien sûr“ mit Prosecco

Vater Rhein? Sollte er das tatsächlich sein, dann zeigen die Autorinnen Regina Schleheck aus Leverkusen und Fenna Williams aus Wiesbaden, dass er nicht gut genug auf seine Kinder aufpasst – denn nach dieser Lesung fehlen von Mainz bis Köln einige seiner Kinder – für immer.

Schleheck und Williams morden intelligent, mit Verve und Augenzwinkern und viel Gespür für Tatorte entlang des Flusses. Den Soundtrack zum mörderischen Geschehen links und rechts des Rheins liefert das Duo bien sûr mit der besonderen

Stimme von Conny Krispin und der besonderen Stimmung durch den freckless bass, gespielt von Focke Schmidt.

Erleben Sie bei Prosecco und Kerzenschein die Lust am morbiden Hör-Genuss. Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Inklusive 1 Glas Prosecco

U20200

08.03.2020

So, 17:00 – 19:30 Uhr

Mitwirkende: Regina Schleheck, Fenna Williams, Conny Krispin, Focke Schmidt

19,- €



©Barbara Duenkelmann



©Saskia Marloh

► Südafrika – Jazz, Poesie, Krimi und Kulinarik

Die Ankunft eines weiteren Tages

Ein ebenso poetischer wie hoffnungsvoller Titel südafrikanischer Lyrik und der Blick der liebenswerten Menschen auf ihr wunderbares, einzigartiges Land. Wir laden Sie ein zu unserem neuen Südafrika-Abend, bei dem wir Deon Meyer, den bekanntesten Krimi-Autor des Landes kennenlernen werden. Und zeitgenössische Poesie junger, rebellischer Lyriker, kraftvoll und spirituell. Afrika und seine Menschen stehen für Musik. Genießen Sie Cape Town Jazzmusik und Querflöte. Kapstadt ist nicht nur eine der schönsten Städte der Welt, sondern auch das Zentrum des südafrikanischen Jazz. In der Pause kosten Sie dann exotische Leckerbissen aus der Cape-Malay Küche. Ein paar Beispiele: Bobotie-Sosaties-Samosas, alles Spezialitäten aus dieser Küche mit Einflüssen aus Europa, Asien und Afrika. Dazu servieren wir natürlich Wein vom Kap. Lassen Sie sich von einem Land bezaubern, in dem immer noch die spirituellen Gesetze mehr gelten als die von Menschen gemachten. Die Dozentin Keike Barth hat in Kapstadt gelebt und kann aus eigener Erfahrung berichten. Kursgebühr nicht ermäßigbar. Kursgebühr inklusive Mehrgangbuffet und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20157

07.12.2019

Sa, 18:30 – 21:30 Uhr

Keike Barth

39,- €

► „Chaos in der Liebeswelt“

T24023

15.11.2019, Fr, 18:30 – 21:00 Uhr

Emilia Blumenberg, Nils Mille

21,- €

s. S. 55

► Märchenhafter Abend rund um die Märchensammler Wilhelm und Jakob Grimm

Ein Ohrenschmaus mit Musik, Brot, Käse und Wein

Lang ist's her, und doch so, als war's erst gestern. Der Zauber der Märchen von damals gilt auch noch heute. Wir laden Sie ein zu einer märchenhaft, musikalischen Auszeit in das schöne historische Ambiente der Beletage in der Villa Schnitzler. Ein Märchenabend für Erwachsene mit der Erzählerin Brigitte Köppen, musikalisch begleitet von dem Taizé Trio mit Gitarre, Querflöte und Gesang.

Brot, Käse und Wein runden den Abend in einer kommunikativen Pause ab.

Preis inkl. Speisen, Wein und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20160

17.01.2020

Fr, 18:00 – 20:00 Uhr

Brigitte Köppen

29,- €

► 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.

T20170

Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich)

05.09.2019

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Eintritt frei!

T20180

Stadtbibliothek Biebrich

06.11.2019

Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

Eintritt frei!

► Sagenhaftes Wiesbaden

Lesung mit

Dr. Eva Wodarz-Eichner

Was treibt das klappernde Eisenmännchen Nacht für Nacht am Rheinufer? Wer rettete die Nonne von Klarenthal wundersam aus größter Not? Und was erlebte der Teufel höchstselbst am Kochbrunnen? Die Antworten darauf geben die Sagen, die sich um Wiesbaden und seine Vororte, um den Rheingau und den Taunus ranken – oft sind es schaurige Erzählungen, aber auf jeden Fall spannende. Doch was ist eigentlich eine Sage? Worin unterscheidet sie sich von der Legende und vom Märchen? Die Wiesbadener Autorin und Kulturjournalistin Dr. Eva Wodarz-Eichner gibt nicht nur einen unterhaltsamen Einblick in die Sagenwelt in und um Wiesbaden bei einem guten Glas Wein, sondern legt auch die literaturwissenschaftlichen Grundlagen dazu. Ein Glas Wein und Knabbereien inklusive. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

T20191

10.11.2019

So, 16:00 – 18:00 Uhr

16,- €



► Nimm mich mit, Kapitän

Kreuzfahrt-Lesung mit Dr. Karsten Eichner

Thomas Mann liebte Frühsport an Deck und Dinners im Salon, Egon Erwin Kisch seine Zigarettenpause an der Reling und René Goscinny die Abende an der Bar. Kreuzfahrterpate und Buchautor Dr. Karsten Eichner („Traumschiff Ahoi. Das Kreuzfahrt 1x1“) nimmt seine Zuhörer mit auf eine literarische Tour durch die Kulturgeschichte der Seereise. Er erzählt von berühmten Schiffen und ihren prominenten Gästen und gibt einen Ausblick auf aktuelle Kreuzfahrt-Trends. Ein Glas Rum lässt dabei von fernen Ländern träumen. Inklusive einem Glas Rum. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20192 16,– €
03.11.2019
So, 16:00 – 18:00 Uhr

► Krimineller Fünf-Uhr-Tee: Mord auf Biscuit

Krimi-Lesung mit Plätzchen und schwarzem Humor

Die Autorinnen Gina Greifenstein und Fenna Williams versorgen Sie an diesem Nachmittag nicht nur mit frisch gebackenen Plätzchen oder echtem englischen Tee. Sie erfahren durch ihre Kurzkrimis auch, wie andere Zeitgenossen ihre familiären Probleme nachhaltig in den Griff bekommen und anschließend die Vorweihnachtszeit in vollen Zügen genießen können. Gina Greifenstein, neben ihrem kriminalistischen Können auch Autorin von Rezept- und Backbüchern, wird einige ihrer schmackhaftesten Kreationen servieren und Fenna Williams ihr Wissen über Tee, verbunden mit einem guten Schuss Rum oder Whisky weitergeben. Gönnen Sie sich einen (ent-)spannenden Adventsnachmittag mit Mord auf Biscuit und einer guten Tasse Tee. Plätzchen und Tee mit Schuss sind im Preis der Veranstaltung enthalten. Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Inklusive Tee und Plätzchen

T20200 21,– €
15.12.2019
So, 17:00 – 19:30 Uhr
Gina Greifenstein und Fenna Williams

► Mord in den Highlands

Literarisch-musikalisches Schottland-Tasting

Schottland ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde: durch leckeren Single Malt Whisky, durch das Singen oder Hören von Scottish Folk und durch Kriminalliteratur, die sich in der mystischen Landschaft besonders zuhause zu fühlen scheint. An diesem Abend werden Sie mit allem ver-

wöhnt, was die Highlands besonders begehrenswert macht: Krimis über Whisky und ihre Brennerien, melancholische und augenzwinkernde schottische Volksweisen und die Verkostung des flüssigen Goldes.

Die Krimiautorin Fenna Williams präsentiert Ihnen eine Rundreise mit Mords-Geschichten, begleitet von keltischer Harfe und Gesang, vorgetragen von Esther Groß und Stefanie Tettenborn. Lassen Sie sich entführen auf eine literarisch-musikalische Reise ins Land der Mythen, des schwarzen Humors und des hochprozentigen Wassers des Lebens. Kursgebühr inklusive 1 Glas Whisky.

U20205 23,– €
27.03.2020
Fr, 19:30 – 22:00 Uhr
Mitwirkende: Fenna Williams, Esther Groß und Stefanie Tettenborn

► Mein Mietnomade und ich. Eine wahre Geschichte

Lesung mit Musik

Was passiert, wenn ein Mathe-Prof auf einen Mietnomaden reinfällt? Wenn dieser Mathe-Prof Professor Dr. Matthias Kreck ist, der Direktor des Hausdorff-Research-Institutes for Mathematics der Universität Bonn, dann darf man gespannt sein. Denn der hat mit der von ihm initiierten „Erklärung von Hochschullehrerinnen und Hochschullehrern zu den Standards akademischer Prüfungen“ schon zum Rückzug von zu Gutenberg aus dem Verteidigungsministerium beigetragen ... Was man natürlich nicht unbedingt vergleichen kann. Aber Matthias Kreck schafft es auch bravours, seinen Mietnomaden in Bestzeit rauszuekeln. Es beginnt wie eine Liebesgeschichte und ist wegen seines Humors und seiner Selbstironie weit mehr als eine nur chronologisch erzählte Leidensgeschichte, die eigentlich über dem Rhein in Mainz spielt – was aber völlig egal ist... Der Mathe-Prof Dr. Matthias Kreck singt bei der Lesung Schlager der 20er Jahre und begleitet sich dazu auf dem Cello.

U20210 14,– €
07.02.2020
Fr, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Matthias Kreck

► Die Kunst, ein Sachbuch zu schreiben

Von der ersten Idee zur Verlagspublikation

Viele Menschen stehen eines Tages unvermutet vor der Aufgabe, ein erstes Sachbuch zu schreiben: Die besonderen Erfahrungen eines Berufslebens, Spezialwissen oder Urlaubserlebnisse, ein Examensthema, die Doktorarbeit, all das will niedergeschrieben sein. Und man möchte es

möglichst effektiv und am besten erfolgreich tun. An drei Nachmittagen werden die Teilnehmer mit der Kunst, ein Sachbuch zu planen, zu verfassen und zu veröffentlichen, vertraut gemacht.

Die Themen:

- Recherchieren. Aufbereiten des Materials. Der Schreibprozess
- Auch ein Sachbuch muss spannend sein.
- Der passende Verlag. Die Arbeit des Lektors. Literaturagenturen

Parallel zum theoretischen Teil üben die Teilnehmer das Verlagsanschreiben, Pitch und Exposé. Zu jeder Einheit gibt es ein Handout. Die Kursleiterin hat selbst verschiedene Sachbücher verfasst, ist aber hauptberuflich Autorin belletristischer Werke.

Zu jeder Einheit gibt es ein Handout im Kurs.

T20340 49,– €
3 Samstag, 02.11., 09.11. und 16.11.2019
jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Maria Regina Kaiser

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

– Anzeige –



– Anzeige –





Kultur und Kreativität

Literatur und Schreibseminare

► 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

► 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.

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

U20359 59,- €
08.02.2020
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?



© Barbara Steichert

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.

S20361 59,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth
U20360 59,- €
15.02.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► 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 62,- €
17.08.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Dem Leben auf der Spur

Autobiographisches Schreiben

Ob man Erinnerungen festhalten, sich selbst 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 Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich. Susanne Kronenberg ist Autorin und Seminarleiterin für Kreatives Schreiben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Getränk und Imbiss für die Pause.

T20351 52,- €
26.10.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Genie und Handwerk

Kreativer Krimi-Workshop

Mit dem Schreibstift als „Tatwerkzeug“ wecken wir unsere „kriminelle“ Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach. Wie entwickelt man einen Plot? Was kommt zuerst: Mord oder Motiv? Was muss ich über den Täter wissen? Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir unsere Fantasie sprudeln und entdecken Themen, aus denen kurze Geschichten entstehen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß an spannenden Geschichten hat, in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten. Susanne Kronenberg schreibt Kriminalromane und ist Seminarleiterin für Kreatives Schreiben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

T20352 52,- €
30.11.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg



► 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 62,- €
1 Tag, 31.08.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Storylab

Geschichtenwerkstatt

Ob Sie Anfänger sind oder bereits ein Profi, ob sie an einem Roman, einer Kurzgeschichte, einem Drehbuch oder einem Drama arbeiten, ob sie gerade mit dem Schreiben eines Buches angefangen haben oder fast fertig damit sind – ins storylab können sie mit jedweder Geschichte und jedweden Problem, das sie gerade damit haben, kommen – hier wird Ihnen geholfen! In gemeinsamer dramaturgischer Diskussion gehen wir Ihren Fragen und Problemen zu ihrem Stoff auf den Grund und versuchen adäquate Lösungsansätze anzubieten. Bei bereits vorhandenen Texten, Auszüge und eine Inhaltsangabe mitbringen. Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

U20363 92,- €
01.02.2020
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Tatort Krimiwerkstatt

Workshop

Lesen sie gerne Krimis, würden sie gerne mal einen schreiben oder sind sie etwa schon dabei einen zu schreiben? Neben theoretischen Aspekten zum Handwerk des Krimischreibens sollen spannende Beispiele aus Literatur und Film uns tiefer in die Materie einführen. Im Vordergrund aber soll das Schreiben selbst stehen. Anhand ausgewählter Schreibübungen soll das Grundgerüst für einen spannenden Krimiplot mit interessanten Charakteren erarbeitet werden. Gern können sie dabei ihre eigenen Geschichten mitbringen und im Kurs weiter entwickeln. Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

U20364 62,- €
07.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► KUNST- UND KULTURGESCHICHTE



Hieroglyphen © Johannes Zahn

► Die römischen Kaiser als Bauherrn

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Augustus hinterließ eine Hauptstadt in Marmor, Nero ließ in Rom mit der Domus Aurea einen Prunkpalast bauen und Trajan beauftragt seinen Architekten Apollodoros mit dem Bau eines neuen Forums – mitten in Rom! Der Vortrag präsentiert eine Auswahl kaiserlicher Bauten in den Provinzen des Imperium Romanum wie auch in Rom selbst. Brücken, Straßen, Mausoleen, Villen, Thermen und Tempel – es gab immer neue Gründe für spektakuläre Bauten – die zum Teil noch heute unsere Bewunderung hervorrufen. Die Hintergründe der Bauten, ihr Schicksal und heutiger Zustand steht im Vordergrund des Abends. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T20540 12,- €
30.10.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.

► Mykene – Herrschaftssitz des Agamemnon

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Das „goldreiche Mykene“ und sein Umfeld stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Der bei Homer erwähnte Sitz König Agamemnons ist heute vor allem durch die Ausgrabungen Heinrich Schliemanns berühmt. Der Schachtgräberring, die Kuppelgräber, das Löwentor uvm. helfen beim Verständnis einer Hochkultur, die der späteren Poliswelt Griechenlands vorausging.

► Themenreihe Religionsstifter

► Religionsstifter – Echnaton

Die Geburt des Monotheismus

T11075 12,- €
24.10.2019, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s.S. 13

► Religionsstifter – Moses

Der Begründung des Judentums

T11080 12,- €
28.11.2019, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s.S. 13

► Religionsstifter – Jesus

Der exportierte Prophet

U11085 12,- €
23.01.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s.S. 14

► Religionsstifter – Mohammed

Rückbesinnung auf „den Einen“

U11090 2,- €
20.02.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s.S. 14

► Ägypten – Die Erfindung des Staates

T12010 12,- €
31.10.2019, Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s.S. 15

► Die Kreuzzüge

U12015 24,- €
Termine: 30.01. und 06.02.2020
Sören Scheffler s.S. 15

Erläutert werden auch die zahlreichen Funde, die sich zumeist im Archäologischen Nationalmuseum Athen befinden. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T20541 12,- €
06.11.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.



Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte

► Einführung in die antike Technik

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Der Vortrag zeigt die technischen Entdeckungen und Entwicklungen der griechisch-römischen Antike. Ob Baustoffe wie Ziegel, Zement und Estrich, ob Glasfenster oder Wasserleitungen, Mähmaschinen oder Entfernungsmesser: das Altertum entwickelte sich stetig technisch voran. Bauwerke wie Staudämme, Thermen, Häfen oder Mühlenanlagen stehen als eindrucksvolle Zeugen der archäologischen Forschung als Beweis zur Verfügung. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T20542 12,- €
13.11.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.

► 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 ein Teetrinken mit Samowar und süßen Köstlichkeiten sowie ein Vortrag gespickt mit persönlichen Erzählungen, untermalt mit Bildern und Musik. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20560 22,- €
30.10.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Faszination und Sehnsucht nach dem Orient

Kunst- und kulturhistorisches Seminar über Europa im 18. und 19. Jhd.

Der Orient und die geheimnisvoll exotischen Vorstellungen, die mit ihm im Zusammenhang gebracht werden, waren in der europäischen Kunst- und Kulturgeschichte immer wieder Quelle der Inspiration. Ob Reiseberichte über orientalische Länder, das Auftreten von Gesandtschaften aus dem Orient in Europa, Übersetzungen von Werken wie „1001 und eine Nacht“ – all das trug zu einer europäischen Phantasiewelt der herrschenden Klasse bei. So galt es im 18. Jhd. in Europa als chic, Bauten zu errichten, in denen Elemente aus dem Orient imitiert bzw. übernommen wurden. Turbantragende Figuren erscheinen in Gemälden, in Luxusgütern wie Porzellan, aber

auch auf europäischen Bühnen. Mozart's „Entführung aus dem Serail“ ist ein Beispiel dieser Mode der damaligen Zeit.

Die Vorstellung vom Orient als Ort des Exotischen, des Fremden und Dekadenten erreichen ihren Höhepunkt vor allem im 19. Jhd. in europäischen Gemälden vom exotischen Harem. Woher kam diese Anziehungskraft, die der Orient auf den Okzident ausübte? Was sind die historischen Hintergründe? An drei Seminarabenden begeben wir uns auf die Spur dieser Fragen: Teil 1: Die Karawane kommt – von Zimt, Seide & mehr – Teil 2: Europa im „Türkenfieber“ – Teil 3: Sinnliche Gelüste – europäische Phantasien: der Harem in den Gemälden der Orientalisten im 19. Jhd.

T20710 36,- €
3 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Deniz Lamby

► Die „Weiße Stadt“: Das Bauhaus in Tel Aviv

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Nirgends auf der Welt stehen so viele Häuser im Stil des Bauhauses wie in Tel Aviv. Als im Jahre 1919 Walter Gropius das Bauhaus in Weimar als Kunstschule gründete, war es etwas völlig Neues. Die Konzeption dieser Stilrichtung lag darin, auf der einen Seite formschön, aber auf der anderen Seite praktisch und ganz und gar schnörkellos zu sein, nach dem Motto „weniger ist mehr“! Klare und reduzierte Formen waren das Credo des Bauhauses, das zwar nur 14 Jahre lang existierte, aber zur einflussreichsten und ästhetischsten Design-Stömung des 20. Jhdts wurde, die immer noch andauert. Als die Nationalsozialisten die Schule 1933 auflösten, floh ein großer Teil der jüdisch-europäischen Architekten ins Ausland, unter anderem in die Türkei, aber vor allem nach Palästina, in der Hoffnung auf eine neue Gesellschaft und Zukunft. In Tel Aviv bauten sie in den 1930er und 1940er Jahren die sogenannte „Weiße Stadt“. Heute tragen dort 4.000 Häuser die Marke „Bauhaus“.

Die Einzigartigkeit des Stils erkannte auch die UNESCO an, so dass seit 2003 die Weiße Stadt von Tel Aviv als herausragendes Beispiel der Architektur des 20. Jhdts. zum Weltkulturerbe gehört. Mit Hilfe von eigenen Aufnahmen aus der Weißen Stadt wird in diesem Seminar das Phänomen des Bauhauses in Israel beleuchtet und deren Besonderheit untersucht.

T20720 12,- €
18.11.2019
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Deniz Lamby

► 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: Galerie Rother Winter, Taunusstr. 52, 65183 Wiesbaden

T20700 15,- €
28.09.2019
Sa, 14:00 – 16:30 Uhr
Larissa Klinger

► Einblicke in den Kunstmarkt von heute

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Die Rekordjagd bei Kunstauktionen ist im letzten Jahr etwas zurückgegangen. Dennoch gab es einige interessante Entwicklungen. Der Vortrag gibt einen Rückblick auf ein ereignisreiches Auktionsjahr 2018 mit seinen Flops und Tops und beleuchtet gleichzeitig die aktuellen Trends. Mit Blick auf spannende Geschichten und unerwartete Höhenflüge setzt er sich unterdessen mit der Frage auseinander, ob es immer der Hype der hohen Preise ist, der die Mechanismen des Kunstmarkts erklärt.

T20705 12,- €
26.09.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Larissa Klinger

► Wissensrouten „Sprechende Stolpersteine“

Vertonung von Stolperstein-Biographien

T25300 Anmeldung erforderlich.
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Fr, 23.08.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 24.08.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 06.09.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 07.09.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 27.09.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 28.09.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen siehe S. 60



► 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: 11.01., 15.02., 07.03., 09.05., 24.10. und 21.11.2020

U20740 20 UStd. 160,- €
6 Vormittage, ab 11.01.2020
Sa, 10:30 – 13:00 Uhr
Doris Happel

U20741 20 UStd. 160,- €
6 Nachmittage, ab 11.01.2020
Sa, 13:30 – 16:00 Uhr
Doris Happel

Bitte beachten Sie auch den Kurs
„Die vitale Stimme“
von Susanne Schwarz s.S. 177
und die Angebote zur **Stimmbildung**
im Bereich Musik s. S. 54

► 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

26.09.2019
„Tyll“
Schauspiel nach dem Roman von
Daniel Kehlmann
Kursleitung: Wolfgang Behrens, Dramaturg

24.10.2019
„Vögel“
Schauspiel von Wajdi Mouawad
Kursleitung: Susanne Birkefeld, Dramaturgin

06.11.2019
„Der zerbrochne Krug“
Schauspiel von Heinrich von Kleist
Kursleitung: Wolfgang Behrens, Dramaturg

12.12.2019
„Das Feld“
Schauspiel nach dem Roman von
Robert Seethaler
Kursleitung: Susanne Birkefeld, Dramaturgin

T20830 8 UStd. 34,- €
4 Abende, ab 26.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Oper und Ballett

19.09.2019
„Carmen“
Oper von Georges Bizet
Kursleitung: Marie Johannsen, Dramaturgin

21.11.2019
„Der Nussknacker“
Ballett von Tim Plegge mit Musik von
Pjotr Iljitsch Tschaikowsky
Kursleitung: Karin Dietrich, Dramaturgin

05.12.2019
„Der Rosenkavalier“
Oper von Richard Strauss
Kursleitung: Daniel Schindler, Dramaturg

23.01.2020
„Matthäus-Passion“
Szenisches Oratorium von Johann Sebastian Bach
Kursleitung: Katja Leclerc, Dramaturgin

T20840 8 UStd. 34,- €
4 Abende, ab 19.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

► Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen

Wer lässt sich nicht gerne von gut vorgetragener 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, Stimmfarbe, 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. 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

T20860 49,- €
07.12.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz



Depositphotos © Konstantinov



Kultur und Kreativität

Theater

► Vorbereitende Übungen für Vortragssituationen:

Körper – Atem – Stimme –
Sprache – Rhetorik – Präsenz

Dieser Workshop richtet sich an alle, die einen Text souverän und überzeugend präsentieren wollen. Egal ob es sich um Prosa, Lyrik oder Reiserlebnisse, berufliche Vorträge, Präsentationen oder Prüfungssituationen handelt, das Zusammenspiel von Körper, Stimme, Sprache, Rhetorik und Präsenz ist dabei entscheidend, wenn ein Publikum erreicht, überzeugt und begeistert werden soll. Nach einer Phase gemeinsamen Aufwärmens, in der wir uns mit unserer Körpersprache, Atemtechniken und Stimmübungen beschäftigen, befassen wir uns mit verschiedenen Textarten und grundlegenden rhetorischen Mitteln. Aussprache, Sprechtempo, Sprachrhythmus und Lautstärke sind dabei genauso zu beachten, wie Sprachbögen, Sprechdenken und die oft unterschätzte Pause. Wir arbeiten an unserer inneren Haltung und äußeren Wirkung und üben, einen kurzen Text vor der Gruppe zu präsentieren. Ziel des Workshops ist es, durch diesen Arbeitsprozess und einem individuellen Feedback eventuelle Blockaden abzubauen und den persönlichen Auftritt der TeilnehmerInnen zu optimieren.

T20865 59,- €
1 Wochenende
Sa, 30.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 01.12.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Astrid Bierwirth

► Schauspielwerkstatt

Workshop für alle Interessierten

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

T20868 16 UStd. 89,- €
1 Wochenende, ab 16.11.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Angela Eickhoff

► „Chaos in der Liebeswelt“

T24023 21,- €
15.11.2019, Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Emilia Blumenberg, Nils Mille s.S. 55



Astrid Bierwirth

Die Schauspielerin Astrid Bierwirth ist neben ihrer Tätigkeit als Dozentin an der Wiesbadener Schule für Schauspiel auch als Theaterautorin und Regisseurin erfolgreich. Neben zahlreichen Inszenierungen, unter anderem im Mainzer Unterhaus, den Oppenheimer Burgfestspielen oder an der Showbühne Mainz, arbeitet sie auch immer wieder mit Amateurtheatergruppen. Ich probiere sehr gerne mit Theaterbegeisterten aller Altersstufen. Es ist sehr spannend zu erleben, wie schnell kreative Fähigkeiten und Spielfreude entdeckt und entfaltet werden können und sich ein harmonisches Zusammenspiel voller Überraschungen entwickelt.

©Astrid Bierwirth

► Auf die Bretter, fertig, los!

Theaterkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Schauspielen erzählt von Menschen, von Beziehungen und vom Leben. Es berührt unsere Sinne und weckt unsere Aufmerksamkeit. Wir lernen im gemeinsamen Training durch Rollenarbeit das Handwerk des Schauspielers kennen und heben den Schatz unserer eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Auf Basis der verschiedenen Schauspieltechniken und unserer eigenen Kreativität entdecken wir unsere persönlichen Rollenfiguren, Szenen und Inszenierungen und begeben uns damit auf eine Reise durch die wunderbare Welt der Bühnenkunst. Das Ziel dieses Schauspielkurses ist eine eigens entwickelte Aufführung am Ende des Kurses, bei der wir das Erarbeitete auf die Bretter, die die Welt bedeuten, bringen. Dazu benutzen wir klassische sowie moderne Theatertexte.

Vor der geplanten Aufführung gibt es noch einen intensiven Workshop-Tag. Wer immer schon einmal mit anderen mit Theatertexten arbeiten und sich schauspielerisch ausdrücken wollte,

ist hier richtig. Eine verbindliche Teilnahme den Kurstagen, am Probensamstag und der Aufführung wird benötigt.

Die Kursleiterin arbeitet seit mehreren Jahren in unterschiedlichen Theatern und Ensembles und leitet das „Freies Theater Wiesbaden“.

T20870 22 UStd. 136,- €
10 Abende ab 14.10.2019 +
1 Intensiv-Samstag am 30.11.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Barbara Haker

► Die Kunst der Performance

Theater für alle!

Situationen – Abstraktionen – Charaktere – Dialoge – Tanz – Szenen – Lyrik – Lieder Realismus und Verfremdungen suchen und erfinden, inszenieren, präsentieren ...

Basierend auf Texten aus zeitgenössischer Literatur, Berichten, Gedichten und Musik entwickeln wir dieses Semester die Performance mit dem Thema „Meeresrauschen“. Der Titel bietet ganz bewußt eine große Interpretationsfreiheit an, sowohl politische, als auch poetische und ganz persönliche Aussagen und Bilder können hier ihren Raum finden. Durch die Vielfalt der Erzählebenen entsteht die Möglichkeit, das eigene Potential und die individuelle Kreativität spielerisch zu entwickeln und Gedanken und Gefühle auf sehr unterschiedliche Weise zum Ausdruck zu bringen. Das Erlernen grundlegender Mittel des Schauspielers und die Erarbeitung der Performance gehen dabei Hand in Hand. Mit dem Ziel einer Aufführung kommen wir in Kontakt und bilden ein Ensemble. Dabei steht der Spaß im Vordergrund; Vorkenntnisse sind nicht nötig.

T20900 23,34 UStd. 125,- €
10 Abende, ab 29.10.2019
Di, 19:30 – 21:15 Uhr
Astrid Bierwirth

► 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, positi-



ves 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.“

Aussage einer Teilnehmerin.

Bernhard Mohr ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent. Sein Spezialgebiet ist die Commedia dell'Arte. (kriminacht.de; pegasustheater.de; amadeustheater.de)

T20910 16 UStd. 67,- €
6 Abende, ab 20.08.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► 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. Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de

T20911 16 UStd. 67,- €
6 Abende, ab 15.10.2019
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](http://kuenstlerhaus43.de), Obere Webergasse. Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de

T20940 64,- €
[kuenstlerhaus43](http://kuenstlerhaus43.de), Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 24.08.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 25.08.2019, 10:00 – 13:00 Uhr

► Clowns-Day

Von der Lust am Scheitern und Lachen

Ein Clown folgt immer der eigenen (roten) Nase. Er ist ein Individualist und Anarchist. Doch mit starkem Sinn für Verantwortung. Er 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. Das Angebot richtet sich an Menschen, die bereits mit Menschen in Seniorenheimen oder Krankenhäusern arbeiten. Und an Menschen, die noch davon träumen, andere zum Lachen zu bringen. Dieser Tag kann dir helfen, mehr über die Arbeit eines Clowndoktors zu erfahren. Als würde man einen bunten Regenbogen berühren, ist es, jemandem ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Die Kursteilnehmer*innen nehmen spielerisch den Raum wahr. Entdecken ihren einzigartigen Clowns-Charakter mit Körperübungen und Spaß. Die rote Nase: ein runder Schwamm. Mitten im Gesicht. Zum Auffangen von Lachtränen.

Wolfgang Vielsack alias Dr. Hugo Schnipsel arbeitet schon seit 20 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur öffnet Ihnen die Welt des Lachens. Ob mit der Super-Suppenkelle oder mit der Seifenblasenmaschine. Der Phantasie sind keine Grenzen mehr gesetzt. Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.

T20941 59,- €
31.08.2019
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.

Wöchentlich

T21020 45 UStd. 135,- €
15 Abende, ab 16.09.2019
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

14-täglich

T21060 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 19.08.2019
Termine: 19.08., 02.09., 16.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 09.12.2019
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 und Zeichenpapier; ideal: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, günstiges Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.

T21066 95,- €
Fr, 06.09.2019, 20:00 – 22:00 Uhr;
Sa, 07.09.2019, 10:00 – 20:00 Uhr;
So, 08.09.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

T21067 95,- €
Fr, 25.10.2019, 20:00 – 22:00 Uhr;
Sa, 26.10.2019, 10:00 – 20:00 Uhr;
So, 27.10.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

► Malen + Zeichnen im Museum: Wolken, Wasser, Wälder – Traditionell + Experimentell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich von den Ausstellungen für die eigene praktische Arbeit im großen Atelier des Museum Wiesbaden inspirieren! Daniel Altzweig, Leitung Bildung und Vermittlung, wird in einer Führung Werke zum Thema Landschaft und Natur aus der Romantik, dem Impressionismus,



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

dem Expressionismus und der zeitgenössischen Kunst vorstellen. Im Anschluss daran versuchen wir uns u.a. in der impressionistischen Tüpfeltechnik, der expressiven Farbgebung und probieren einfache Tricks Räumlichkeit darzustellen. Das Ende des Kurses ist für das Experimentieren mit Asche, Sand, Marmormehl und Naturgegenständen vorgesehen. Viele benötigten Materialien sind teilweise vorhanden, auch Acrylfarben für den ersten Nachmittag. Bitte mit dem Kauf warten bis zur Besprechung. Die Führung ist in der Kursgebühr enthalten.

Termine: 25.10., 01., 08., 22. + 29.11., 06.12.2019, 17., 24. + 31.01.2020
Bitte mitbringen: 2 Leinwände, 40x40 oder 40x50 cm. Wer Lust hat, kann im Sommer am Strand Sand sammeln und falls gegrillt wird, etwas Asche.

T21071 132,- €
10 Nachmittage, ab 18.10.2019
Fr, 13:45 – 16:45 Uhr
Erika Herbst-Schmitt, Daniel Altwiege, Referent

► 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.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste

T21092 62,- €
1 Wochenende
Sa, 09.11.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 10.11.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Einführung in die vergnügliche Kunst des Karikierens

Wichtige Grundlage für jede gute Karikatur ist der sichere Blick für die charakteristischen Merkmale einer Person. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, das Gesehene vereinfacht und prägnant zeichnerisch umzusetzen. Sie werden durch individuelle Beratung spielerisch zu humorvollen Zeichnungen angeregt. Dazu benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse außer der Freude am Zeichnen und Beobachten.

Zeichenpapier A4, ein Paket Kopierpapier, Pergamentpapier (billiger: Butterbrotpapier), kleiner Skizzenblock A5 oder A4, weiche Bleistifte, Grafitstifte oder Zeichenkohle, Farben und/oder mittlere und dicke Filz- und Bleistifte oder Grafit, kleiner Taschenspiegel, (Knet-) Radiergummi.

T21151 60,- €
1 Wochenende
Fr, 22.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.11.2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

► 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.

Ort: Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185 Wiesbaden. Modellgeld: 6,- €
Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin

T21169 10 UStd. 45,- €
07.07.2019
So, 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

► 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 gezückt, 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. Der Kurs beginnt in der Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185

Wiesbaden. Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -block. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin.

T21171 12 UStd. 54,- €
13.07.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Katja Rosenberg

► Urban Sketching – Wiesbaden am Abend

Wenn die Schatten länger werden und die Menschen dem Feierabend genießen, finden wir in der Stadt besonders stimmungsvolle und lebendige Motive. Zahlreiche Tipps zu Zeichentechnik und Motivwahl helfen, die blaue Stunde und die beleuchtete Stadt bei Dunkelheit zeichnend im Skizzenbuch oder auf dem Block festzuhalten. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Der erste Termin beginnt am Schlossplatz Wiesbaden auf der Rathausebene. Die weiteren Treffpunkte werden mit der Gruppe geplant. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH.

T21172 12 UStd. 56,- €
4 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

► Figürliches Skizzieren nach Modell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Von der schnellen Skizze bis zur ausgearbeiteten Zeichnung: Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, Menschen nach Modell zu zeichnen und verschiedene Zeichentechniken kennen zu lernen. Gelegentlich sitzen die Kursteilnehmer sich gegenseitig Modell. Kohle und Pastellkreide oder Grafit erlauben eine großzügige Arbeitsweise, auch auf großen Formaten, und sind gut korrigierbar. Wer möchte, probiert Tuschezeichnung mit Pinsel, Feder oder Rohrfeder aus. Natürlich kann jede weitere Technik nach persönlicher Vorliebe angewendet werden. Die Kursleiterin stellt bei Bedarf Material zur Verfügung. Bitte mitbringen: Vorhandenes Zeichenmaterial und Zeichenpapier Din A3 oder größer sowie in kleineren Formaten oder Skizzenbuch. Modell- und Materialgeld: ca. 20,- Euro.

T21173 21 UStd. 84,- €
7 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

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



► 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 Stilleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.

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

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

T21192 15 UStd. 60,- €
5 Abende, ab 18.09.2019
Mi, 17:30 – 19:45 Uhr
Ischkhan Nazaryan

T21193 15 UStd. 60,- €
5 Abende, ab 13.11.2019
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. Kein Unterricht am 14.10.2019 Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

T21197 29,33 UStd. 99,- €
11 Abende, ab 16.09.2019
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 wir im Pavillon einen geeigneten Schutzbereich vor Regen oder zu viel Sonne. Bitte zum Skizzieren 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 im Apothekergarten, Aukammallee 39, 65191 Wiesbaden.

T21199 45,- €
21.09.2019
Sa, 10:30 – 15:30 Uhr
Antoinette LePère

► My Inner Garden

Malen und Gesundheit

Dieser Kurs widmet sich der kontemplativen Seite des Malens. Er kann als Pause vom alltäglichen Alltag oder Raum in Umbruch / Belastungssituationen oder als Möglichkeit eines freudigen, befreiten Umgangs mit Farbe und Inspiration gesehen werden. Im Mittelpunkt stehen sie selbst, ihr kreativer Ausdruck und die Stärkung Ihrer Entspannungsfähigkeit.

Durch Entspannung und Freude beim Malen und Entdecken möchte der Kurs an einen bewertungsfreien Umgang mit der eignen bildnerischen Kreativität erinnern und diese fördern. Wir arbeiten mit Musik und lösungsmittelfreien Materialien.

Bitte bringen sie Farben, Bildträger, Pinsel, etc. ihrer Wahl mit. Wenn sie vorab Fragen zum Einkauf der Farben etc. haben können sie sich an die Kursleiterin wenden.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

U21200 9,33 UStd. 99,- €
4 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:30 – 20:15 Uhr
Susanne Kuehnhold

► 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: eine Menge Papier (Mindestformat DIN A2), persönlich bevorzugtes

– Anzeige –

boesner GmbH Frankfurt

August-Schanz-Straße 12
60433 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 95 43 40 0
frankfurt@boesner.com

Auf 5.100 m²
alles was Kunst braucht

Mo-Sa 9:30 – 18:00 Uhr
Mi 9:30 – 20:00 Uhr

www.boesner.com

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



Frankfurt · Mutterstadt · Perl · Saarbrücken · Trier



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren.

T21215 65,- €

1 Wochenende

Sa, 09.11.2019, 13:30 – 17:30 Uhr

So, 10.11.2019, 10:00 – 14:00 Uhr

Veronika Fass

► Aktmalen und -zeichnen 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.

Die Dozentin ist Diplom-Designerin und hat an der Hochschule RheinMain unterrichtet. Fortgeschrittene bitte Farben, Pinsel, Zeichenmaterial, Bildträger/Papiere nach freier Wahl mitbringen. Anfänger zusätzlich zu Pinseln und Farben, Bildträger/Papier etc., Kohle, Knetradiergummi und Papier, größer als A3 mitbringen. Bei Fragen können Sie gerne die Dozentin vorher kontaktieren.

T21221 13,33 UStd. 105,- €

1 Wochenende

Sa, 02.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 03.11.2019, 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.

T21225 18,67 UStd. 85,- €

7 Abende, ab 30.08.2019

Fr, 16:00 – 18:00 Uhr

Axel Himburg



Porträtkurs © Barbara Seichert

T21230 18,67 UStd. 85,- €

7 Abende, ab 30.08.2019

Fr, 18:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

T21235 18,67 UStd. 85,- €

7 Abende, ab 01.11.2019

Fr, 16:00 – 18:00 Uhr

Axel Himburg

T21236 18,67 UStd. 85,- €

7 Abende, ab 01.11.2019

Fr, 18:00 – 20:00 Uhr

Axel Himburg

► 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. Bitte zum ersten Treffen mitbringen: Bleistifte nach Vorliebe/Empfehlung 2B, Radiergummi, Spitzer, Papier, normales Druckerpapier A4. Die Kursleiterin ist Designerin.

U21310 12 UStd. 39,- €

3 Samstage: 25.01., 01.02. und 08.02.2020

jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

Larissa Fey

► 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.

T21270 30 UStd. 99,- €

10 Vormittage, ab 09.09.2019

Mo, 09:30 – 11:45 Uhr

Doris Piel

► Das Porträt

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

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

Für ein Portrait braucht es die genaue Beobachtung der Lichtführung und der Proportionen am Modell. Hinzu kommt die Wahl des Zeichen-/Malgrundes und des Zeichen-/Malmaterials. Auf diese Aspekte wird in dem Kurs eingegangen. Eingeladen sind Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse sowie Wiedereinsteiger*innen. Für alle gibt es in den ersten vier Stunden eine grundlegende technische Einführung, von der auch Wiedereinsteiger profitieren können. In den folgenden Stunden wird dann nach Modell gearbeitet. Besprechungen runden die Stunde ab.



Zur ersten Stunde bitte mitbringen: 1 weicher und 1 harter Bleistift, Kohlestift im Holzmantel, Holzkohle, harte, vierkantige Pastellkreiden: schwarz, grau und weiß, Knetradiergummi, graues, weißes und schwarzes Skizzenpapier, DIN A3. Weitere Materialien werden in den ersten Stunden besprochen.

T21280 26,67 UStd. 132,– €
10 Abende, ab 17.09.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Margarita Siebke

► Abstrahieren

Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs möchte ich die Begeisterung für den kreativen Prozess wecken. Von der klassischen Betrachtungsweise eines beliebigen Objektes aus angefangen entwickle ich mit den Kursteilnehmern eine Serie der Abstraktion. Diese Reihe von entstehenden Bildern begleite ich ganz individuell und in unterschiedlichen Techniken, vornehmlich mit gängigen zeichnerischen Materialien. Darüber hinaus lernen die interessierten Kunstfreunde Grundkenntnisse in der figürlichen Darstellung.

Bitte zum ersten Treffen mitbringen: Bleistifte nach Vorliebe, Empfehlung 2B, Spitzer, Papier in verschiedenen Formaten, ein kleines Objekt mit persönlichem Bezug.

Die Kursleiterin ist Designerin

U21300 18 UStd. 75,– €
3 Sonntage
Kurstage: 26.01., 02.02. + 09.02.2020
jeweils von 10:00 – 14:30 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 Stillleben, 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.

T21320 45 UStd. 135,– €
15 Vormittage, ab 21.08.2019
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, 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: Termine: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2019
Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

T21340 32 UStd. 105,– €
8 Vormittage, ab 26.08.2019
Mo, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

T21341 26,67 UStd. 90,– €
10 Abende, ab 05.09.2019
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell wurde jahrhundertlang von Malern als Entwurfs- und Skizzentechnik 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 Primä-Malerei 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 Farblehre 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.

T21360 24 UStd. 92,– €
8 Vormittage, ab 24.10.2019
Do, 09:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

► Farbempfinden

Pastell-Aquarell-Malerei – Anfänger und Fortgeschrittene

Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen 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. Eigene 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.

T21385 45 UStd. 135,– €
15 Nachmittage, ab 19.08.2019
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 individuellem Ausdruck. Eine kleine Auszeit mit persönlicher Betreuung. Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, dipl. Architektin und Vorsitzende des BBK Wiesbaden. Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

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

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 Qualifikationen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► 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.

T21390 21,33 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 24.10.2019
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

► 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 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

► Pastell- und Ölkreidemalerei

Wochenendworkshop

Dieser Kurs ist sowohl als Einführung als auch zur Vertiefung gedacht. Sie benötigen gut sortierte Kreiden, d.h. nicht nur einen 12er Kasten, da die Farbtöne zur Abstufung benötigt werden. Sie erfahren unterschiedliche Tipps zur Technik und zum Einsatz der Kreidetechniken, bei den Ölkreiden kann zur Vermalung zusätzlich das geruchslose Malmittel „white Spirit“ verwendet werden, um weiche Übergänge zu schaffen und dem Bild den Charakter eines Gemäldes zu geben. Dieser Kurs vermittelt bevorzugt eine vereinfachte, flächige Sehweise und Umsetzung zum Beispiel von Landschaftsmotiven; gerne können Motivvorlagen mitgebracht werden. Elemente der Kompositionslehre werden Inhalt sein, da dies hilft, beim grosszügigen Erfassen eines Motives Sicherheit zu erlangen. Auch der Einsatz von Kreidetechniken zum schnellen, skizzenhaften Erfassen von Eindrücken wird Thema sein. Neben Landschaftsmotiven kommen Blumen, Pflanzen, Stilleben und Gesichter als Wunschmotiv in Frage.

Pastell- und/oder Ölkreidekasten, rauhes, griffiges Zeichenpapier, nicht zu dünn, weicher Bleistift z.B. 4B, Radiergummi. Borstenpinsel, eigene Bilder, falls erwünscht. Evt. ergänzendes Material stellt die Kursleiterin gegen Verbrauchskosten zur Verfügung.
Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

U21400 69,- €
1 Wochenende
Sa, 29.02.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 01.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► 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: 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2019, 14.01., 28.01., 04.02.2020

T21500 23,33 UStd. 92,- €
7 Abende, ab 29.10.2019
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Doris Happel

► Ölmalerei- Wochenendseminar

Für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Auf einfache Weise werden in diesem Kurs die Grundlagen der Ölmalerei anhand eines einfachen Stillebens 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.

T21530 75,- €
3 Tage, Vorbesprechung am 8.11.2019
Fr, 08.11.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.11.2019, 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.

U21535 18 UStd. 77,- €
6 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Joachim Kreiensiek

► Acryl & Co.

In diesem Kurs mache ich Sie mit „Acryl(farben) & Co.“ bekannt: Zunächst lernen wir die Verarbeitung der Acrylfarbe auf Papier und Leinwand kennen und als „Co.“ stelle ich Ihnen verschiedene Techniken und Hilfsmaterialien vor, darunter auch diejenigen, die mit Acryl nicht so bekannt oder üblich sind. Auch wenn Sie „Acryl und Co.“ schon zu kennen meinen, finden Sie bei uns sicher ein paar neue Impulse und Anregungen, die Sie mit Ihren eigenen Ideen verbinden können. Machen Sie mit! Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

T21550 40 UStd. 150,- €
12 Vormittage, ab 16.10.2019
Mi, 09:30 – 12:00 Uhr
Erika Fiedler



► 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.

T21560 36 Ustd. 115,- €
12 Nachmittage, ab 03.09.2019
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. Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

T21567 69,- €
1 Wochenende
Sa, 19.10.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 20.10.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► Kreativ mit Acryl – Workshop am Vormittag

Wiedereinsteiger und Malinteressierte im fortgeschrittenen Alter möchte die Dozentin in lockerer und ruhiger Atmosphäre zusammenbringen, wo das Vergnügen am persönlichen Ausdruck bei der Malerei an erster Stelle steht. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung bei der Auswahl und Zusammenstellung der Farben, deren Anordnung und Kontrastbildung und der Entstehung der Form aus der Fläche, was interessante Bildaussagen möglich macht. Es steht ein großes Angebot an Bildmaterial als Anregung zur Verfügung.

T21570 16,67 Ustd. 85,- €
5 Tage, ab 05.09.2019
Do, 10:00 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg

T21571 85,- €
5 Tage, ab 07.11.2019
Do, 10:00 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Kreativ mit Acryl

Workshop für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen – sich überhaupt an ein Bild heranzutragen 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

Sommerferien

T21572 20 Ustd. 99,- €
5 Tage, ab 01.07.2019
Mo-Fr, 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

T21573 20 Ustd. 99,- €
5 Vormittage, ab 31.08.2019
Termine: Sa., 31.08., 28.09., 26.10., 30.11. und 14.12.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg



– Anzeige –





Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► 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.

U21575 80,- €
1 Wochenende
Sa, 18.01.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 19.01.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

► Acrylmalen: Kreativ mit Farben

Workshop am Sonntagnachmittag 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) 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

T21580 5 UStd. 28,- €
10.11.2019
So, 13:00 – 16:45 Uhr
Ingrid Langenbahn

T21581 5 UStd. 28,- €
24.11.2019
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 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,- €
Sa, 15.06.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 16.06.2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Ingrid Langenbahn

T21582 8 UStd. 46,- €
Sa, 07.12.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 08.12.2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Ingrid Langenbahn

► Fluid Acrylic Painting

Farbenrausch in Fließtechnik

Die Acrylic Fließtechnik ist eine einfache und spannende Art Farbe auf ein Bild zu bringen. Bei dieser Technik wird Acrylfarbe mit einem Medium vermischt um die Fließfähigkeit der Farbe für diese Gießtechnik zu erhöhen. Mehrere Farbschichten werden auf unterschiedliche Weise auf eine Leinwand gegossen, Strukturen und bizarre Farbverläufe sind das Ergebnis. Mit keiner klassischen Technik erzielt man vergleichbare Effekte. Das macht den Kurs für alle interessant die gerne experimentieren oder auch mal ohne Pinsel kreativ sein möchten. Das „Gießen“ der Farbe macht in erster Linie Spaß, hat aber durchaus meditative Züge. Überraschung und Zufall gehören in jedem Fall dazu.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger ebenso wie für bereits erfahrene Künstler der Acrylmalerei. Eine Beschreibung der benötigten Materialien erhalten sie bei Anmeldung. Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin und Künstlerin.

T21600 9,33 UStd. 99,- €
4 Abende, ab 23.10.2019
Mi, 18:30 – 20:15 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Farbenlehre – einmal anders

taubenblaugrau – schwefelgelb – himbeerquarkrosa

Dieser Kurs führt in die Farbenlehre ein und wird Ihnen grundsätzlich Wichtiges zu dem gesamten Thema vermitteln. Es wird erfahrungsbezogen

gearbeitet und der Tagesworkshop besteht mehr darin, durch die richtigen Übungen und Experimente den Zugang zu der Welt der Farben und deren Wirkung zu erhalten. Schwerpunkte werden sein:

- Farbkreis
- Mischen und Tonwerte
- Farbkontraste
- Farbwirkungen
- Techniken des Farbauftrages

Bitte mitbringen: Papier DIN A3, DIN A2 Kartons, vorhandene Wasser- und Aquarellfarben in cyan, magenta, gelb, weiss, schwarz, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi. Material kann je nach Verbrauch auch ergänzend bei der Kursleiterin erworben werden. Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

T21610 31,- €
03.11.2019
So, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► 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. Falls besondere Wünsche und Ideen bezüglich der Motivwahl bestehen, bitte ich darum, dass Sie eigene Fotovorlagen mitbringen. Es stehen auch zahlreiche von mir mitgebrachte Ideen zur Verfügung, vorwiegend Landschaftsmotive. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste. Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

T21620 31,- €
1 Tag, ab 23.11.2019
Sa, 11:00 – 17:00 Uhr
Claudia Stöber

► 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: 11.01., 15.02., 07.03., 09.05., 24.10. und 21.11.2020

U20740 20 UStd. 160,- €
6 Vormittage, ab 11.01.2020
Sa, 10:30 – 13:00 Uhr
Doris Happel

U20741 20 UStd. 160,- €
6 Nachmittage, ab 11.01.2020
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.

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

T21627 75,- €
1 Wochenende
Sa, 14.12.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 15.12.2019, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

U21626 75,- €
1 Wochenende
Sa, 08.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 09.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

U21627 75,- €
1 Wochenende
Sa, 29.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 01.03.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

U21628 75,- €
1 Wochenende
Sa, 25.04.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 26.04.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

► Chinesische Kalligraphie – Kunst und Kultur des „Schönen Schreibens“

für Anfänger und Fortgeschrittene

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere und auch meditative Kunst, denn die Schrift kann dicht oder dünn, leicht oder schwer, schnell oder langsam und die Tusche dunkel oder hell sein. Wegen ihrer Bedeutung als Kunst- und im Alltag gebrauchte Schriftform spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter schafft sie Ausgleich zur Hektik des Alltags und fördert die innere Ruhe und Balance. Anfänger und Fortgeschrittene befruchten sich dabei gegenseitig. Materialkosten von ca. 15 € für Pinsel, Tinten und Kalligraphiepapiere, die bei der KL erworben werden können, kommen hinzu, zuzüglich weitere Papiere nach Verbrauch. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

T21635 70,- €
6 Abende, ab 16.09.2019
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
Chen-Hsiu Reschke

KUNSTFÜHRERSCHEIN WIESBADEN

Um Fortschritte im Malen und Zeichnen zu erzielen, sind Grundkenntnisse unentbehrlich. Möglicherweise besuchen Sie bereits Veranstaltungen an der vhs Wiesbaden und interessieren sich für die professionelle Vernetzung Ihrer Kenntnisse. Mit dem Kunstführerschein Wiesbaden erhalten Sie erstmals Gelegenheit, einen kompletten Studiengang in Bildender Kunst zu realisieren und Ihre Kenntnisse curricular zu verknüpfen. Basisveranstaltungen und ein Theorie- und Praxiskurs bilden das Zentrum des Kunstführerscheins Wiesbaden.

Im Theoriekurs kann bei kontinuierlicher Teilnahme das komplette Programm von den Zeichen- und Maltechniken, den handwerklichen Voraussetzungen und den einzelnen Gegenstandselementen und ihre Proportion bis zu den Techniken der Motivübertragung und des Bildaufbaus, der Farbenlehre und der Stilkunde, des

Perspektivstudiums sowie der Anatomie erlernt werden.

► Theoriekurs zum Kunstführerschein Wiesbaden

Im Theoriekurs erhalten Sie Grundlagenkenntnisse zur Zeichnung und Malerei (für Einsteiger und Fortgeschrittene), individuelle Beratung und Coaching zur Entfaltung neuer Möglichkeiten, Anregungen und zahlreiche Tipps. Zugleich werden Vorschläge unterbreitet, die Ihre Kursaktivitäten sinnvoll vernetzen.

Termine: 25.10., 29.11., 20.12.2019 und 17.01., 31.01.2020

T21630 20 UStd. 160,- €
5 Abende, ab 25.10.2019
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Doris Happel

Zum Kunstführerschein Wiesbaden ist ein Sonderprospekt erhältlich.

► Praxis Malerei und Zeichnung zum Kunstführerschein Wiesbaden

Im Praxiskurs 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). Termine: 17.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2019 sowie 21.01.2020

T21631 23,33 UStd. 185,- €
7 Abende, ab 17.09.2019
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Doris Happel



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen / Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

► 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 u. 7B.

T21900 95,- €

1 Wochenende

Fr, 13.09.2019, 20:00 – 22:00 Uhr

Sa, 14.09.2019, 10:00 – 20:00 Uhr

So, 15.09.2019, 10:00 – 18:00 Uhr

Axel Himburg

► 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.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Pappe, weißes und farbiges Papier sowie Prospekte, Zeitungen und Zeitschriften zum Zerschneiden. Die Kursleiterin ist Diplom-Grafikerin und Illustratorin

T21646 73,- €

5 Abende, ab 05.11.2019

Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Valeska Klatt

Bitte beachten Sie auch den Kurs
„Intuitives Bogenschießen“ s.S. 196

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

► KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

► 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. 25 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

T22060 97,- €

bruchwerk mosaikwerkstatt

Sabine Stamm

15.11.2019, 19:00 – 21:30 Uhr

16.11.2019, 10:00 – 18:00 Uhr

17.11.2019, 10:00 – 13:30 Uhr

20.11.2019, 18:00 – 20:00 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.

T22064 79,- €

1 Wochenende

Sa, 02.11.2019, 10:00 – 19:00 Uhr

So, 03.11.2019, 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.

T22083 49,- €

29.11.2019

Fr, 14:00 – 20:00 Uhr

Susanne Geiger

► Ihre Kollektion als Weihnachtsgeschenk – Schmuckgestaltung mit edlen Steinen -

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Kreieren Sie fürs Weihnachtsfest Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Charms und USB-Stick-ID-Anhänger einfach selbst! Preisbewusst oder anspruchsvoll – auf jeden Fall für Edelsteinliebhaber/innen: über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekannte wie z. B. Mookait, Disthen, Prasem sowie preiswerte Echtperlen, Zwischenteile 925-Silber und Silver plated (versilbert) und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Dazu arbeiten wir mit allergenfreiem Edelstahlrohr und Silberquetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern.

Eine große Auswahl passender Modelle steht Ihnen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Werkzeuge werden bereitgestellt.

Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für einen Anhänger ab 4,- €, ein Paar Ohrhänger 925-Silber ab ca. 8,- €, Halsketten je nach Auswahl zwischen ca. 15,- € und 80,- €. Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger/innen!

Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin

T22084 55,- €

1 Wochenende

Fr, 22.11.2019, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa, 23.11.2019, 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 30,00 €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,- €. Zum ersten Termin sind Papier, Bleistift und Schere mitzubringen. Die Kursleiterin ist Diplom-Schmuckdesignerin und Goldschmiedin

T22089 45,- €
27.10.2019
So, 10:00 – 16:30 Uhr
Cilmara de Oliveira

► 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 Ledereinbände. 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 Telefon: (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

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

T22111 73,- €
1 Wochenende
Sa, 07.09.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 08.09.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

T22112 73,- €
1 Wochenende
Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 20.10.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

T22113 73,- €
1 Wochenende
Sa, 16.11.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 17.11.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

T22114 73,- €
1 Wochenende
Sa, 07.12.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 08.12.2019, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

► Bilderrahmen aus alten Büchern

ab 15 Jahren

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.

Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin (FH) und Ideenschmiedin.

Die Materialkosten von 4 € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.

Bitte mitbringen: 2-3 alte Bücher (Hardcover), Bleistift, Geodreieck, Schneidelineal (min. 20 cm), Cutter mit scharfer Klinge. Falls vorhanden: Bastelkleber flüssig, Falzbein, Fotos

T22120 28,- €
09.11.2019
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Christiane Gutzmann

► Origami – Liebevoll verpackt

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

In der letzten Jahreshälfte gibt es besonders viele Gelegenheiten, etwas zu schenken. Advent, Weihnachten, Silvester, und nicht zu vergessen, die Geburtstage. Am besten, natürlich selbst liebevoll verpackt, damit man nachhaltig Eindruck schindet. Es gibt einfache, aber geniale Verpackungsideen. Sie lernen diese Schritt für Schritt. Außerdem werden verschiedene Schachteln und Deko-Elemente gefaltet und gestaltet. Viele Ideen zu jedem Anlass. Sicher ist für Ihre Liebsten etwas dabei.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten.

Bitte mitbringen: Lineal, Klebestift und Schere.

T22130 27,- €
16.11.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera



Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

► Origami – Adventszauber

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Sie können selber originelle Weihnachtsdekorationen mit Origami zaubern. Ob Adventskalender oder Weihnachtskarten, festliche Dekorationen für den Weihnachtsbaum und -tisch.

Lassen Sie sich von selbst gemachten Falto-
bjekten überraschen. Sie setzen damit in Ihrem
Zuhause individuelle weihnachtliche Akzente.
Falto-objekte sind auch als Geschenke bestens
geeignet.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.
Kursgebühr inklusive Materialkosten.

Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

T22131 27,- €

30.11.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Maya S. Onodera

► 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 an-
geordnet. Sie lernen verschiedene Stilrichtungen
kennen und gewinnen einen Einblick in die japa-
nische 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, Kenshu-shi).

T22170 18 UStd. 69,- €

6 Abende, ab 31.10.2019

Do, 18:30 – 20:45 Uhr

Indahrusmiati Frank

► Weihnachtskugeln individuell verzieren

Workshop

Weihnachten naht. Was wäre die Weihnachtszeit
ohne festliche Dekoration?

In diesem Kurs gestalten Sie Ihre eigenen
Weihnachtskugeln in traditioneller slowakischer
Wachsmaltechnik. So bekommt Ihre Weihnachts-
deko oder Ihr Weihnachtsbaum einen individuel-
len Anstrich.

Wir bemalen die Glaskugeln mit geschmolzenem
Wachs. Bitte bringen Sie daher eine Schürze mit,
um Ihre Kleidung vor dem Wachs zu schützen.
Die Materialkosten betragen 15 €, beinhalten 4
Glaskugeln sowie verbrauchtes Wachs und sind

in der ersten Stunde zu bezahlen. Weitere Kugeln
werden extra berechnet.

T22180 29,- €

23.11.2019

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Alexandra Jahnke

► Upcycling: Weihnachtssterne aus Teebeutelverpackungen

Workshop für Erwachsenen und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Wenn es kälter wird, beginnt die Teezeit. Die
dabei anfallenden Teebeutelverpackungen sind
viel zu schade zum Wegwerfen. Stattdessen
kann man aus ihnen wunderschöne Weihnachts-
sterne falten. Gerne können Sie direkt mit dem
Sammeln starten, denn je mehr Teebeutelhüllen
man hat, desto mehr Variationen sind möglich.

Teabagfolding ist einfach, kreativ und auch
meditativ. Die Kursleiterin bringt unterschied-
liche Modelle mit und zeigt unterschiedliche
Faltmöglichkeiten. Auf jeden Fall werden Sie
Teebeutelverpackungen mit ganz anderen Augen
sehen lernen.

Bitte mitbringen: Teebeuteltüten, Schere,
Klebestift

T22224 4 UStd. 18,- €

1 Abend, ab 20.11.2019

Mi, 18:30 – 21:30 Uhr

Margot Roth

► Filzen ist in – Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene
ab 15 Jahren

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 unter-
schiedliche Wollarten und andere Fasern sowie
verschiedene Filztechniken kennenlernen und
ausprobieren.

Da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen
kann, ist dieser Kurs gleichermaßen für Anfän-
ger 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 Arbeitsma-
terialien 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,- €)

T22222 8 UStd. 36,- €

19.10.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Margot Roth



©Katrin Wolff

Katrin Wolff lebt als Illustratorin in
Wiesbaden und arbeitet in verschie-
denen Bereichen, insbesondere
aber Mode, Kreativität und Graphik.
Sie hat Illustrationen für Magazine
wie Vogue, Cosmopolitan, Brigit-
te, – um nur einige zu nennen oder
in der Industrie für Wella sowie ein
Kochbuch für Alnatura gemacht.
Neben Illustrationen mit Stift und
Papier oder digitalen Zeichnungen
findet sie immer mehr Freude an
der Ruhe und Gelassenheit, die
ihr der Stickprozess verleiht. Die
Stickereien und Textilarbeiten er-
möglichen es Katrin Wolff bei ihren
Illustrationen, die Bilder dreidimen-
sional darzustellen und eröffnen
damit neue Präsentationsflächen.

► Nadelfilz-Workshop

ab 15 Jahren

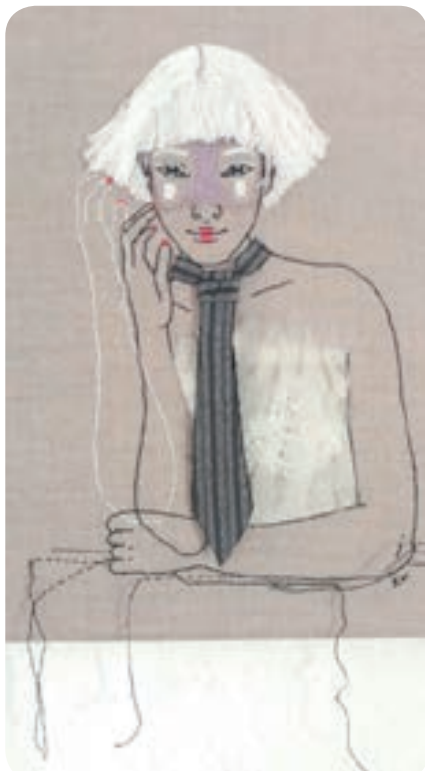
Man braucht nur etwas ungesponnene Wolle und
eine spezielle Filznadel, um Wolle zu modellieren
oder um mit Wolle zu malen oder Muster auf ei-
nen textilen Untergrund zu applizieren. In diesem
Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser leicht er-
lernbaren Technik, die zu einem schnellen Erfolg
führt und auch 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,- €).

T22223 4 UStd. 18,- €

08.11.2019

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Margot Roth



► Textiles Gestalten – Kreatives Sticken „Embroidery“

für Anfänger und Stickerfahrene

Sticken ist eine kreative, intuitive und auch meditative Tätigkeit, bei der Sie den täglichen Stress vergessen und zur Ruhe kommen können. Das Ziel ist es, dabei kreativ tätig zu sein, sich auszutauschen mit Gleichgesinnten, ein Handwerk zu erlernen und am Kursende ein selbstgesticktes Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen. Es geht um freies und kreatives Sticken und Gestalten als eine andere Form der Illustration und Zeichnung: Jede/r Teilnehmer*in kann auf bedrucktem Baumwollstoff ein Motiv auswählen, das auf auf einem runden Stickrahmen nachgestickt wird mit verschiedenfarbigen Stickgarnen. Wir werden mit einer Einführung in verschiedene, einfache Stickstiche beginnen. Danach wird Ihnen unter Anleitung gezeigt, wie Sie mit Nadel und Garn „zeichnen“ und auch 3D-Effekte erzielen können, indem z.B. den Portraits aus Garn Frisuren gezaubert werden.

Vorkenntnisse in Nähen und Sticken sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Das Material (Stickrahmen, Nadel, Baumwollstoff, Garne) wird von der KL mitgebracht. Materialkosten von 15 € kommen hinzu.

Die Kursleiterin ist Diplom-Grafikerin und Illustratorin.

T22227 8 UStd. 42,- €
4 Abende, ab 21.10.2019
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
Katrin Wolff

► 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.

T22225 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Samstage, ab 24.08.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

T22235 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 15.10.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

U22230 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

U22235 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Samstage, ab 18.01.2020
Sa, 10:00 – 13:00 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 Halsabschnitte 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.

T22240 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Samstage, ab 19.10.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

T22245 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 12.11.2019
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

U22240 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 11.02.2020
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

► Nähkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyseneider/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.

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

U22255 20 UStd. 91,- €
vhs, Haus C
5 Samstage, ab 15.02.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Irina Wirt

► 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 unüblchen frischen Blick auf Dinge und Kleider, die andere einfach wegwerfen, und schenken der alten Garderobe durch UPCYCLING eine neue Verwendung.

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.

Bitte mitbringen: alte und neue Stoffe, Stoffreste, alte Kleidungsstücke, das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband...).

T22260 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C
4 Samstage, ab 16.11.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Irina Wirt

► **GESTALTEN MIT TON –
STEINBILDHAUEREI**

► **Keramisches Gestalten: Gefäß- und Figurenkeramik**

für Anfänger und Fortgeschrittene
(Kleingruppe mit max. 8 TN)

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

T23089 19 UStd. 128,- €
 Keramikwerkstatt Casselmann
 7 Abende, ab 16.10.2019
 Mi, 16:45 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

T23091 49,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
19.10.2019
Sa, 15:00 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

www.vhs-wiesbaden.de

► **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



Töpfern © Barbara Steichert

Materialkosten von ca. 10,- bis 20,- € je nach Verbrauch.

T23100 24 UStd. 92,- €
8 Abende, ab 24.10.2019
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

► 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.

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 15.7.2019
 Mo-Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Andreas Schmitz

► MUSIK IN THEORIE UND PRAXIS

- Einführung in die Musiktheorie und Notenschrift

für Anfänger und
Wiedereinsteiger

Singen Sie in einem Chor und wollen die Noten besser lesen können? Fragen Sie sich auch in Konzerten was eigentlich eine Fuge oder eine Sinfonie ist? Können Sie mit Begriffen wie Allegro, Andante oder Con fuoco nichts anfangen? Dann sind Sie hier genau richtig. Marktkirchenkantordr. Thomas Jörg Frank wird an drei Terminen Ihre musikalischen Grundkenntnisse auffrischen oder Ihnen die Anfänge der Musiktheorie verständlich erläutern. Auf lebhafte Art und Weise wird er die manchmal etwas trocken erscheinende Materie verständlich vermitteln. Das Seminar richtet sich an alle interessierten Konzertbesucher (und solche, die es gern noch werden wollen), Instrumentalisten und Chorsänger. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Bringen Sie bitte Notenblätter und Bleistifte mit.

T24003 9 UStd. 45,- €
Fr, 25.10.2019 + Mi, 06.11.2019
jeweils 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 26.10.2019, 10:00 – 12:15 Uhr
*Thomas J. Frank, Kantor der Marktkirche
Wiesbaden*

► Märchenhafter Abend rund um die Märchensammler Wilhelm und Jakob Grimm

Ein Ohrenschmaus mit Musik, Brot, Käse und Wein

Lang ist's her, und doch so, als war's erst gestern. Der Zauber der Märchen von damals gilt auch noch heute. Wir laden Sie ein zu einer märchenhaft, musikalischen Auszeit in das schöne historische Ambiente der Beletage in der Villa Schnitzler. Ein Märchenabend für Erwachsene mit der Erzählerin Brigitte Köppen, musikalisch begleitet von dem Trio Heiko und Hanna Humpert



MIT DEM HERZEN HÖREN

Johann Sebastian Bach © Marktkirche



► Einfühl(r)ung 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 erleben.

► Mit dem Herzen hören: Einfühl(r)ung in die Meisterwerke großer Komponisten

Begleit-Seminar zum Weihnachts-Oratorium I, III und VI von Johann Sebastian Bach und der Adventskantate von Thomas Jörg Frank sowie weitere Werke zum Konzert in der Marktkirche Wiesbaden

Das Weihnachts-Oratorium ist zu Recht das populärste Werk des bekannten Leipziger Thomaskantors. Marktkirchenkantor Dr. Thomas Jörg Frank führt das Werk seit ca. 20 Jahren regelmäßig auf und wird Ihnen spannende Einblicke in das beliebte Werk geben. Wussten Sie z. B., dass Bach große Teile des Werkes bei sich selbst abgeschrieben hat oder haben Sie schon so manches Mal über den einstimmigen Anfang mit der Pauke gewundert? Die Antworten darauf und noch vielmehr werden Sie in diesem Seminar erhalten. Ebenso wird der Dozent über eigene Werke sprechen, die ebenso im Konzert am 07.12.2019 aufgeführt werden. So wird es u. a. eine Uraufführung seiner „Adventskantate“ geben. Hier wird es sicherlich spannend sein, mit dem Komponist direkt über sein Werk sprechen zu können und eine echte Uraufführung erleben zu können.

Mit der Kammerphilharmonie Rhein-Main, Shira Patchornik (Sopran), Jud Perry (Altus), Christian Rathgeber (Tenor), Thomas Gropper (Bariton), Thomas Frank (Leitung).

Karten sind bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.churchmusic.de erhältlich.

Die Teilnehmer*innen des Seminars können bis zu zwei Karten zu den ermäßigten Preisen (ca. 30 % ermäßigt) im Anschluss an das Seminar beim Dozenten erwerben.

Für die Seminarabende ist eine Anmeldung erforderlich..

T24005 24,- €
2 Abende, Mi, 27.11. und Mo, 02.12.2019
19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Thomas J. Frank, Kantor der Marktkirche

► Mit dem Herzen hören: Einfühl(r)ung in die Meisterwerke großer Komponisten

Begleit-Seminar zum Konzert in h-Moll von Johann Sebastian Bach am 16.11.2019 in der Marktkirche Wiesbaden

Die h-Moll-Messe dürfte neben den beiden großen Passionen und dem Weihnachtsoratorium das bekannteste Werk Bachs und eines der bekanntesten Musikstücke überhaupt sein. Inhalt des Seminars soll sein, das Stück von zwei Seiten zu beleuchten. Einmal die emotionale Seite: wie hängen Text und Musik zusammen, welche Textteile sind wie vertont und warum so und nicht anders? Wo sieht und hört man diese Verbindungen direkt, wo ist es eher subtil und hintergründig? Zum Zweiten muss man sich dem Werk auch von der formalen Seite nähern: wie ist es aufgebaut, welche musikalischen Formen werden wo verwendet und warum, wo gibt es Wiederholungen, wo sind einzigartige Teile. Wie entsteht der Bogen, der das Werk abrundet?

Ziel des Seminars ist es, dass sich die Kursteilnehmer nach Ende des Seminars dem Stück emotional, aber auch strukturell näher fühlen als vorher und im Konzert Elemente des Gehörten/Gelernten wiedererkennen können. Karten sind bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.churchmusic.de erhältlich.

Die Teilnehmer*innen des Seminars können bis zu zwei Karten zu den ermäßigten Preisen (ca. 30 % ermäßigt) im Anschluss an das Seminar beim Dozenten erwerben.

Für den Seminarabend ist eine Anmeldung erforderlich.

T24008 16,- €
11.11.2019, Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Clemens Bosselmann, Leiter der Schiersteiner Kantorei

und Caroline von Aretin-Hemesath – Gitarre, Querflöte und Gesang.
Brot, Käse und Wein runden den Abend in einer kommunikativen Pause ab.
Preis inkl. Speisen, Wein und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20160 29,- €
17.01.2020
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Brigitte Köppen

► Musik macht Spaß: Das Üben üben

Workshop für 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?

► Robert und Clara – eine romantische Liebschaft

Seminar- und Salonabend über Robert und Clara Schumann mit Prof. Dr. Achim Köddermann

T20085 22,- €
22.11.2019, Fr, 19:00 – 21:30 Uhr s.S. 28



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

► Claudia Carbo in concert: Christmas-Jazz & New Orleans mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche

Eine schöne Gelegenheit, seine liebsten Freunde noch einmal vor Jahresende um sich zu vereinen: Bei Kerzenschein, einem Weihnachtspunsch und edlem Wein, einem festlichen 3-Gänge-Buffet mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche mit stimmungsvollem Latin- und Christmas-Jazz und Songs aus der Swing-Ära wird der diesjährige Christmas-Jazz-Abend zum unvergesslichen Gesamterlebnis!

Begleitet wird sie vom Gitarristen Felix Heydemann. Nicht ermäßigbar. Preis inkl. Speisen, Wein und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T24010 43,- €
29.11.2019,
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Claudia Carbo, Felix Heydemann



© Claudia Carbo

Wir freuen uns, die international bekannte Sängerin **Claudia Carbo** wieder für diese Veranstaltung gewonnen zu haben. Die Latin-Jazz-Diva mit peruanischen Wurzeln singt das komplette Spektrum des Jazz der Vierziger Jahre. Ihre Improvisationskunst, ihre wandlungsfähige Stimme und ihre Authentizität machen sie seit Jahren zur gefragten Künstlerin führender Jazzclubs.

Begleitet wird sie vom Gitarristen **Felix Heydemann**. Er studierte in Amsterdam, Köln und in New York bei Pat Martino, Randy Johnston und John Abercrombie und ist Bandleader diverser Jazzformationen. Mit **Claudia Carbo** absolviert er seit Jahren zahlreiche Konzerte im In- und Ausland.

... 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.

Wer möchte, kann sein Musikinstrument mitbringen!

Die Dozentin ist Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin.

U24020 23,- €
07.03.2020
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Britta Roscher

► 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** ist Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin und **Astrid Ziemann** ist Dipl.-Ing., KinCoaching für Kinder, Musiker und andere Sportler, Kinsporth®-Trainer und Ausbilder.

T24015 43,- €
09.11.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Britta Roscher, Astrid Ziemann

► 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! Anmeldung bei der vhs erbeten.

Treffpunkt ist im Eingangsbereich der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstr. 6-10

T24031 Eintritt frei
12.09.2019
Do, 16:30 – 18:00 Uhr

T24032 Eintritt frei
14.11.2019
Do, 16:30 – 18:00 Uhr

Bitte beachten Sie auch die weiteren Angebote zur **Stimmbildung** im Bereich Theater S. 37/38 und im Fachbereich Gesundheit S. 177

► 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.

T24110 26,67 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 19.09.2019
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Nögler

► Stimmbildung und Singen

Samstags-Workshop 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.

T24139 67,- €
23.11.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Raphaela Nögler

► 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.

T24112 17,78 UStd. 95,– €
8 Abende, ab 14.10.2019
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 Einzelstimmführungseinheiten individuelle Tipps und Anregungen für den Umgang mit der eigenen Stimme. Geeignet für Teilnehmer des Anfängerkurses „Die freie Stimme – (m)ein eigener Klang“ sowie sängerisch erfahrene Quereinsteiger.

T24114 16 UStd. 95,– €
8 Abende, ab 22.10.2019
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 – sin-

gen vielleicht schon lange Zeit in einem Chor oder haben einen Beruf, der die Stimme stark beansprucht? Kennen Sie das Gefühl, sich „fest-zusingen“, 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 Stimmführungseinheiten. 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.

T24113 8 UStd. 95,– €
07.12.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Monika Schmid, Theresia Feldmann

► 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.

Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk tragen. Gute Laune und eine Brotzeit sind selbst zu organisieren. Für ein Gläschen guten Riesling wird gesorgt sein. Die Mundorgel kann downgeloadet, als App geladen oder in den verschiedensten Ausführungen im Buchhandel erworben werden.

Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin.

T24145 27,– €
07.09.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

► Chaos in der Liebeswelt

Klassische Liebespaare in Wort und Musik

Fünf Minuten, nachdem die junge Frau ihren geliebten Mann nach einer herrlichen Liebesnacht verabschiedet hat, kehrt er zurück und weiß von nichts. Ein Blackout? Ein Doppeltgänger? Eine Sinnestäuschung? Ein Geist? Nur so viel: hier mischten die Götter die Karten.

Solch verwirrenden Liebesmomenten in klassischen Dramen und Komödien gibt Schauspielerinnen Emilia Blumenberg an diesem Abend Stimme und Ausdruck. Mit ihrer Liebe zur Sprache zeigt die Schauspielerin, wie lebendig, tiefsinnig und witzig-unterhaltsam klassische Dialoge sind (u.a. von Goethe, Kleist und Shakespeare). Pianist Nils Mille ergänzt die Liebesbegegnungen durch Klassiker wie Franz Liszt und Robert Schumann. Im richtigen Moment legt das Duo Blumenberg/Mille einer Figur auch mal ein neuzeitliches Lied in den Mund.

Gebühr inklusive Wein und Knabbereien. (nicht ermäßigbar)

T24023 21,– €
15.11.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Emilia Blumenberg, staatlich geprüfte Schauspielerin, Nils Mille, Pianist und Dipl.-Musiker



©Emilia Blumenberg

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.



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

► 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.

T24146 27,- €
19.10.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

► Chorwochenende für Experimentierfreudige!

Workshop mit Stimmbildung, Singen und Pianobegleitung

Aleone singen macht glücklich, gemeinsam singen macht selig. Dies auch noch mehrstimmig umzusetzen wird für ein Wochenende unser Ziel sein. Als Individuum Teil eines Chorklages 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. Der Kurs wird korrepetiert von der Pianistin Natalia Ickert.

T24147 79,- €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 02.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn, Natalia Ickert

► Singen macht glücklich: Musical

Singen für Fortgeschrittene

Musical erzählt Geschichten: wie fühlt es sich an, musikalisch ins Geschichten erzählen einzusteigen und sich innerhalb verschiedener Musicalsongs auszuprobieren? Mag Ihnen der Eine vielleicht bekannt vorkommen, der Andere eventuell auch nicht – macht aber nichts. Sie sind kein blutiger Anfänger, sie können Noten lesen und haben ein musikalisches Gespür. Alles Andere setzen wir gemeinsam um – wir arbeiten an Interpretation, Aussprache, Text, Emotion, Präsenz etc. Haben Sie Lust darauf? Freuen Sie sich auf einen Samstag voller Spaß und Sangeslust! www.annette-kuhn.de

T24151 51,- €
19.10.2019
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 **Sonntag, den 27.10.2019** 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 07.09.2019 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. Kursstd. = Samstag, 07.09., 10:00 – 13:00 Uhr! Danach geht es Dienstag weiter ab 17:30 Uhr. Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Notenpapier, Gitarre, -stütze oder Fußbank, Buch: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Rolf Tönnies Schott ED 9475 ISMN-001-13209-1, DVD

T24301 20 UStd. 125,- €
5 Abende, ab 07.09.2019
Sa + Di, 17:30 – 19:00 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 Tönnies Schott Edition ED 9475.

T24302 20 UStd. 125,- €
7 Abende, ab 27.08.2019
Di, 19:00 – 20:30 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 Tönnies Schott Edition ED 9475.

T24303 20 UStd. 125,- €
7 Abende, ab 30.08.2019
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: (0611) 30 97 68. Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 2, Rolf Tönnies Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0

T24320 20 UStd. 125,- €
7 Abende, ab 30.08.2019
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: (0611) 30 97 68.

T24322 20 UStd. 125,- €
7 Abende, ab 26.08.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Zoltan Magyar



RÜDESHEIMER SONNTAGSKONZERTE



Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Liebe Musikfreunde, verehrte Konzertgäste,
die Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. und der Förderkreis Rüdesheimer-Konzerte e.V. freuen sich, Sie zur Konzertsaison 2019/20, der 38. der Rüdesheimer Sonntagskonzerte, begrüßen zu dürfen und Ihnen mit einem abwechslungsreichen kammermusikalischen Programm besondere Musikerlebnisse anbieten zu können.

Das junge deutsch-französische Streichtrio Trio d'Iroise, das im Sommer 2017 auf dem Kammermusikfestival Rencontres musicales d'Iroise in der Bretagne gegründet und bereits nach wenigen Probenmonaten mit dem begehrten Stipendium des Deutschen Musikwettbewerbs und dem Sonderpreis der Marie-Luise Imbusch Stiftung zu Lübeck ausgezeichnet wurde, ist zum ersten Mal in der Konzertreihe zu Gast und eröffnet mit seinem Programm „Wendepunkte“ die Saison. Neben den selten gespielten Streichtrios von Gideon Klein und Bernd Alois Zimmermann erklingt das Divertimento von Wolfgang Amadeus Mozart, Beginn und Höhepunkt der Gattung.

Nach acht Jahren kommt es zu einem Wiederhören mit dem Trio Chagall, mit einem spannenden Programm großer russischer Kammermusik von Schostakowitsch und Weinberg, interpretiert vom russischen Violin-Virtuosen Marat Dickermann, der bulgarischen Pianistin Maria Sofianska und Stephan Breith.

Zum vierten Mal kehrt das vielfach ausgezeichnete Aris Quartett in die Boosenburg zurück. Mit Paul Hindemith bringen sie einen Komponisten zu Gehör, der selbst häufig Gast der Familie Jung in der Boosenburg war. Das Aris Quartett hat dessen 2. Streichquartett bereits 2015 mit großer Emotionalität und Ausdruckskraft eingespielt und mit seiner ersten CD, die sich durch Energie und Präzision gleichermaßen auszeichnet, seine unglaubliche Erfolgsgeschichte mitbegründet. Das Wiedersehen mit dem Aris Quartett wird sicher erneut ein Erlebnis.

Die unserer Konzertreihe seit vielen Jahren verbundene Pianistin Maria Sofianska und Stephan Breith beschließen die Saison mit einem zutiefst spirituellen Programm unter dem Titel „Glauben in der Romantik“. Auf vielfachen Wunsch begegnen wir in diesem Konzert dem aus einer jüdischen Familie in Worms stammenden Komponisten Friedrich Gernsheim wieder, dessen Werk es weiter wiederzuentdecken gilt. Sich für vergessene Komponisten wie Weinberg und Gernsheim einzusetzen, ist auch eine Verpflichtung unserer Konzertreihe.

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.

Seien Sie gespannt auf die verschiedenen Facetten, die sich in unseren Konzerten eröffnen werden und die uns ein neues Hören des

Bekannten und ein neugieriges Hören und Erfassen des Neuen ermöglichen wird.

Herzlich willkommen bei unseren Konzerten.

Ihre

Volker Mosler
Bürgermeister

Stephan Breith
Künstlerische Leitung

Bernhard Jung
Vorsitzender Förderkreis
Rüdesheimer-Konzerte e.V.

Holger Lamm
vhs-Leiter

PROGRAMM SAISON 2019/20

06. Oktober 2019 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Gideon Klein, Streichtrio für Violine, Viola und Violoncello (1944)
Bernd Alois Zimmermann, Trio für Violine, Viola und Violoncello (1944)
Wolfgang Amadeus Mozart, Divertimento in Es-Dur KV 563 für Violine, Viola und Violoncello (1788)
Trio d'Iroise
Sophie Pantzier, Violine, François Lefèvre, Viola
Caspar Wedell, Violoncello
Schulkonzert noch nicht terminiert

17. November 2019 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Dimitri Schostakowitsch, Klaviertrio e-moll op. 67 (1944)
Mieczysław Weinberg, Klaviertrio op. 24 (1945)
Trio Chagall
Marat Dickermann, Violine, Stephan Breith, Violoncello
Maria Sofianska, Klavier
Schulkonzert 18. November 2019

16. Februar 2020 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Paul Hindemith, Streichquartett Nr. 2 f-moll op. 10 (1918)
Ludwig van Beethoven, Streichquartett F-Dur op. 18,1 (1799)
Aris Quartett
Anna K. Wildermuth, Violine, Noémi Zipperling, Violine
Caspar Vinzens, Viola, Lukas Sieber, Violoncello
Schulkonzert 17. Februar 2020

22. März 2020 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Felix Mendelssohn-Bartholdy, Sonate D-Dur op. 58 (1841/42)
Friedrich Gernsheim, Elohenu (1881)
Frédéric Chopin, Sonate g-moll op. 65 (1845/46)
Stephan Breith, Violoncello, Maria Sofianska, Klavier
Schulkonzert 23. März 2020

Programmänderungen vorbehalten.



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

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.

T24324

01.09.2019

So, 10:00 – 17:00 Uhr

Zoltan Magyar

44,- €

► Ukulele 2

Einsteiger mit Gitarrenvorkenntnissen

Wir beschäftigen uns mit Fingerpicking, Anschlagstechniken, Melodiespiel, Barrégriffen und spielen populäre Songs. Instrument (C-Stimmung) und Schreibmaterial bitte mitbringen.

T24325

20.10.2019

So, 10:00 – 17:00 Uhr

Zoltan Magyar

44,- €

► 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. Bitte eigene Trommel mitbringen bzw. den Kursleiter informieren, falls Leihtrommel gewünscht wird.

T24326

20 UStd.

10 Abende, ab 16.10.2019

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Cid de Freitas

80,- €

► Trommeln

mit Vorkenntnissen

T24327

20 UStd.

85,- €

10 Abende, ab 16.10.2019

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 – SAMBA! 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, Ago-gos, ... 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.

T24330

07.12.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Cid de Freitas

35,- €

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!



GESCHENK

vhs Wiesbaden e.V., Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5, 65197 Wiesbaden

vhs Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

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





► 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. Mietinstrument gegen 25,- € möglich (solange der Vorrat reicht). Beratung und Anfragen bei der Kursleiterin per Mail vor Kursbeginn ebenfalls möglich.

Die Kursleiterin ist Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin, brittaroscher@gmx.de.

T24410 6,67 UStd. 59,- €
Musikatelier Klangwerk, Jahnstr. 8, Wiesbaden
5 Samstag, ab 10.08.2019
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Britta Roscher

► Querflöte für Eltern und Kind (5 – 8 Jahren)

Freizeit sinnvoll miteinander
gestalten!

Sie wollen die Entwicklung Ihres Kindes fördern?
Sie wollen sich selbst einen Jugendtraum erfüllen?

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Eltern, die gemeinsam mit ihrem Kind die Welt der Musik und der Querflöte erkunden wollen. Mutter & Kind bzw. Vater & Kind erhalten in einer Gruppe mit Gleichgesinnten qualifizierten Unterricht, der Spaß macht. Der Kurs greift das typische Lernverhalten der Kinder auf: Über Beobachten und Nachahmen lernen Kinder. Wir bauen auf ihrer angeborenen Neugier und Zielstrebigkeit es den Eltern gleich tun zu wollen, auf.

Wenn vorhanden, bitte eigene Querflöte mitbringen. Instrumente können gegen 25,- € bei der Kursleiterin gemietet werden (solange der Vorrat reicht). Die Kinder benötigen eine der Körpergröße entsprechende Querflöte. Beratung und Anfragen bei der Kursleiterin per Mail vor Kursbeginn möglich.

Die Kursleiterin ist Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin, brittaroscher@gmx.de.

U938050 5 UStd. 47,- €
Musikatelier Klangwerk, Jahnstr. 8, Wiesbaden
5 Samstag, ab 18.01.2020
Sa, 11:00 – 11:45 Uhr
Britta Roscher,

► 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 Kamera Kauf gegeben.

Um das Gelernte gründlich zu üben und mit der eigenen Kamera auf einem viel höheren Niveau Erfolgserlebnisse zu sammeln, empfiehlt sich nach diesem Kurs der praktische Anschlusskurs Foto 2 mit drei Exkursionen und Bildbesprechungen.

T25025 93,- €
1 Wochenende
Fr, 30.08.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 31.08.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 01.09.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

T25026 93,- €
1 Wochenende
Fr, 20.09.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 21.09.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 22.09.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

T25027 93,- €
1 Wochenende
Fr, 18.10.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 19.10.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 20.10.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

T25028 93,- €
1 Wochenende
Fr, 08.11.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 09.11.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 10.11.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

T25029 93,- €

1 Wochenende
Fr, 22.11.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 23.11.2019, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 24.11.2019, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

► 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, 30.11.2019 (vormittag)
Sa, 07.12.2019 (nachmittag)
Fr, 13.12.2019 (abends) – jeweils 4 UStd.

Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert; ein einfaches genügt.

T25040 89,- €
Do, 28.11.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Do, 05.12.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Do, 12.12.2019, 16:00 – 18:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 10:00 – 12:00 Uhr
Axel Himburg

T25041 89,- €
Do, 28.11.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 05.12.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 12.12.2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 12:00 – 14:00 Uhr
Axel Himburg

T25042 89,- €
Do, 28.11.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 05.12.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 12.12.2019, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

► 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



Kultur und Kreativität

Fotografie und Video / Kultur im Miteinander

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). Die Bildbesprechungen im Kurs runden die praktischen Übungen ab. Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

T25071 85,- €
Fr, 01.11.2019, 20:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

T25072 85,- €
Fr, 15.11.2019, 20:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► 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 Bildbesprechungen im Kurs runden die praktischen Übungen ab. Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

T25085 85,- €
Fr, 01.11.2019, 21:00 – 22:00 Uhr;
So, 03.11.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► 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 zuhause Kameraausrüstung ausprobieren (testet in Ruhe, wie nah ihr mit eurem Objektiv an das Motiv kommt und bringt entsprechende Motive mit; ideal: z.B. Blätter, Rinde. Denkt ggf. auch an Unter- bzw. Hintergründe). Des Weiteren schwarze und weiße

Pappe DIN A2, Schere, Taschenlampe, Tape, Stativ, Laptop und USB-Stick, evtl. Cardreader. Die Bildbesprechungen im Kurs runden die praktischen Übungen und Experimente ab. Für den ersten Abend genügen Schreibzeug und gute Laune. Voraussetzungen für den Kurs ist Foto 1, empfehlenswert auch Foto 2, oder entsprechende Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, ein Motiv, Unter- bzw. Hintergründe, schwarze und weiße Pappe DIN A2, Schere, Taschenlampe, Tape, Stativ, Laptop und USB-Stick, evtl. Cardreader.

T25086 85,- €
Fr, 15.11.2019, 21:00 – 22:00 Uhr;
So, 17.11.2019, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► 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 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.

T25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 07.11.2019
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!

T25215 60,- €
1 Wochenende
Fr, 29.11.2019, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 30.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

► Wissensrouten „Sprechende Stolpersteine“

Vertonung von Stolperstein-Biographien

Sechshunderteinundfünfzig Mal kann man auf den Straßen Wiesbadens über sie stolpern. Sie glänzen im Regen, glitzern in der Sonne, und meistens gehen wir einfach über sie hinweg. Erst wenn wir hinschauen, kommen die Fragen: Wessen Name steht auf dem Stein? Wer waren die Menschen hinter diesen Namen? Wie haben sie gelebt? Um die Geschichten hinter den Stolpersteinen zu erfahren, müssen wir sie erzählen. Gegen das Vergessen. In diesem Seminar über drei Wochenenden entstehen mehrere kurze Audio-Beiträge, die über die virtuelle „Wissensrouten-Karte“ im Netz veröffentlicht werden. Das Aktive Museum Spiegelgasse führt uns in die Recherchearbeit ein und stellt uns ausgewählte Biographien vor. Zusammen mit der Autorin und Regisseurin Maidon Bader und dem Medienpädagogen Andreas Wrzeschniok lernen wir die Grundlagen des Geschichtenerzählens und der akustischen Gestaltung kennen: Wie bringen wir eine Stolperstein-Biographie in Manuskriptform, wie wird eine Aufnahme gemacht, was ist beim Sprechen wichtig, wie funktioniert der Schnitt? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls jemand über ein eigenes Aufnahmegerät, Notebook oder eine Schnittsoftware verfügt, kann er*sie diese gern mitbringen. Eigene Kopfhörer und ein USB-Stick für den Datentransfer sind erwünscht.

T25300 Anmeldung erforderlich.
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Fr, 23.08.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 24.08.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 06.09.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 07.09.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Fr, 27.09.2019, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 28.09.2019, 10:00 – 16:00 Uhr

► Paul Bonatz in Wiesbaden

T27420R 12,- €
Henkell, Biebricher Allee 142
22.11.2019, Fr, 14:00 – 16:30 Uhr s.S. 63



► KULTUR IM MITEINANDER

► Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette-Workshop

In diesem Seminar werden die wichtigsten Punkte des modernen Umgangs vermittelt bzw. vertieft. Mit zunehmender Sicherheit wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Umgangsformen allgemein – höflicher Umgang im Internet – Tischetikette – der äusserliche Eindruck (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird locker im Gespräch mit allen Beteiligten geführt. Die Kursleiterin ist zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil

T26251 22,- €
20.09.2019
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr
Jutta Feit

► Verhaltenstipps für das Leben in Deutschland – denn der erste Eindruck zählt!

Umgangsformen für Ankommende und bereits integrierte Mitbürger/innen

Sie sind zum Essen eingeladen? Wie verhält man sich beim Essen in Deutschland?
Sie unterhalten sich mit jemandem? Schaut man sich bei einem Gespräch in die Augen?
Pünktlich? Was macht man, wenn man zu spät kommt?
Sie haben ein Bewerbungsgespräch? Wie benimmt man sich? Was zieht man an?
Umgangsformen sind wichtige Regeln für das Leben in Deutschland – auch schon beim ersten Treffen! Richtiges Verhalten hilft uns, einen guten Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen und signalisiert Respekt, Freundlichkeit und Toleranz, verhilft aber auch zur eigenen Individualität.
Alles was man noch wissen muss, lernen Sie in diesem Kurs. Sie sprechen über alle Situationen, bekommen viele hilfreiche Tipps und üben die Situationen spielerisch ein. Weitere Themen: Erscheinungsbild / Grüßen und Begrüßen / Tischmanieren.
Die Kursleiterin ist zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil

T26255 6,- €
Lernzentrum, Haus A, 1. Stock, Raum A117
15.11.2019
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Jutta Feit

► Die Kunst des Jonglierens

Jonglagen für Anfänger und Profis

Schlüsselerlebnissen der Kindheit, z. B. Laufen oder Sprechen lernen, wird mit dem Jonglieren lernen ein neuer, sehr subtiler und feinstofflicher Meilenstein als spätes Schlüsselerlebnis hinzugefügt. Beim Jonglieren wird durch das Verschwinden von Gedanken erst die notwendige Wachheit und hundertprozentige Aufmerksamkeit erreicht. Hierbei flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. „Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.“ Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und befreit von dem Gefühl für Zeit.

Genau das Richtige für den Feierabend: Freitagabend – die ideale Einstimmung zum Wochenende!

T26405 6 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 21.10.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Sumi Krupp



depositphotos ©Molesko

► WHISKY, WEIN UND MEHR

► Unterwegs im Rheingau

Top-Winzerbesuch mit Verkostung

Der Rheingau genießt mit seinen traditionsreichen Spitzenlagen Weltruf. Wir werden mit 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. Inkl. Wasser, Wein, kleine kulinarische Köstlichkeiten.
Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

T27130 56,- €
14.12.2019
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

► Südafrikas Weinregionen – Höhenflug am Kap der guten Trauben

Kaum eine andere Weinregion der Welt hat im letzten Jahrzehnt so einen dynamischen Höhenflug erfahren wie Südafrika. Gerade die Kapregion boomt wie nie zuvor. Kein Wunder, dem weinkulinarischen Besucher erwartet neben beeindruckenden Landschaften ein wahrer Garten Eden lukullischer Genüsse. Ein geradezu perfektes Zusammenspiel von Wein, Landschaft und Kulinarik. Giuseppe Lauria, Chefredakteur der prestigeträchtigen Weinfachzeitschrift WeinWisser, war am Kap der guten Genüsse auf Entdeckungstour, besuchte viele der besten Winzer, entdeckte neue spannende Wein-Projekte und ist dabei auf den südafrikanischen Geschmack gekommen. In diesem Seminar entführt



Kultur und Kreativität

Whisky, Wein und mehr

er Sie anhand einer Bildergalerie ans Kap der guten Hoffnung und präsentiert eine Auswahl an repräsentativen Spitzen-Weinen aus Südafrika. Der Dozent ist Weinjournalist, Südafrikaspezialist und professioneller Verkoster. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar, inklusive Wein, Wasser, kleine kulinarische Köstlichkeiten.

T27131 56,- €
30.11.2019
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

► 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

► Alles bio?

„So schmecken doch immer Bio Weine!“ Diese Aussage hört man oft, wenn Weine ein würziges oder kräutiges Aroma haben. Aber haben Bio-weine wirklich bestimmte Noten im Geschmack? Rund um den biologischen Anbau ranken sich die Mythen und Vorurteile. Dazu kommt eine Flut von Siegeln, Verbänden und Auszeichnungen, dass es schwer ist, einen Überblick zu behalten. In diesem Seminar wollen wir schauen, was es mit dem großen Trend Biowein auf sich hat. Was wird im Weinberg und im Keller anders gemacht? Ist wirklich Bio drin, wo Bio draufsteht? Und natürlich werfen wir einen Blick auf die Tendenzen und neusten Trends rund um den biologischen Weinbau. Bei der Verkostung der sieben bis acht Weine prüfen wir sensorisch, ob Bio „schmeckbar“ ist. Es werden Kleinigkeiten zum Essen gereicht. Wasser, Brot und Gläser sind vorhanden.

T27156 53,- €
18.10.2019
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey



depositphotos ©Vikeriya

► Amici miei

Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt

Wir werden vermeintlich Bekanntes und gänzlich Unbekanntes probieren und uns auf eine Reise nach Italien begeben. Es gibt rund 400 zugelassene Rebsorten (von über 2000), die ein sehr hohes Niveau bieten, von denen viele in Deutschland nicht bekannt sind. Hintergründe zur Herstellung, Tradition und zur Sensorik sind fester Bestandteil des gemeinsamen Detektivspiels. Neugierig und offen lautet hier für Sie die Devise und so viel können wir versprechen: Es wird sich lohnen und Sie werden neue Seiten von Italien kennenlernen! Dazu reichen wir die entsprechenden kulinarischen Kleinigkeiten von salzig bis süß. Freuen Sie sich auf einen Streifzug durch das Land, in dem die Zitronen blühen und die Träume beginnen.

Gregor Mathey (IHK-geprüfter Sommelier) und Christian Mappala

T27157 53,- €
08.11.2019
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, Christian Mappala

► 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.

U27250 59,- €
08.02.2020
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Gregor Mathey

► 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.

T27430R 12,- €
20.09.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

T27440R 12,- €
18.10.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

T27450R 12,- €
15.11.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr



whisky©vhs Archiv

► 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.

U27110 62,- €
25.01.2020
Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

► Gin ist in!

Der Mythos Gin erlebt zur Zeit wie kaum eine andere Spirituose einen Boom. Nicht nur in der Bar-Szene und Gastronomie erobert Gin die Herzen der Cocktailfreunde, auch die Anzahl der Hersteller und Marken nimmt fast wöchentlich zu. Wie kommt es zu einer so großen Beliebtheit der Wacholder-Spirituose? Liegt es an der sagenumwogenen Geschichte des Getränks, den vielen Legenden und Mythen? Oder an der enormen Vielzahl der sogenannten Botanicals, den Zutaten, die jeden Gin einzigartig machen? An diesem Abend wollen wir das Phänomen Gin auf die Spur kommen. Neben den unterschiedlichen Arten verkosten wir verschiedene Ginsorten. Ein Streifzug durch die Geschichte wird dabei ebenso wenig fehlen wie ein Blick auf die Herstellung. Eines wird gewiss sein: Unsere Nase ist nach diesem Abend mehr als geschult. Gläser und Wasser werden gestellt. Kleinigkeiten werden dazu gereicht.

U27156 62,- €
24.01.2020
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey

► HIER UND DORT: LANDESKUNDE

► Herbstliche Eindrücke aus US-Nationalparks

Multivisions-Vortrag
von Boy-Jürgen Andresen

Die herbstliche Reise führt von den Muir Woods NP bei San Francisco mit prachtvollen Exemplaren der Küstenmammutbäume/Redwoods den Highway Number One herunter mit spektakulären Ausblicken auf die Steilküste von Big Sur. Death Valley ist der am tiefsten gelegene Nationalpark und im Sommer kaum betretbar. Im Herbst kann man aber durch die Canyons wandern mit Highlights wie Dantes View, Artists Drive oder Zabriskie Point. Es folgen der wunderschöne Zion NP mit im Abendlicht rot schimmernden Bergen, Bryce Canyon NP mit seinen rot, violett und rosa leuchtenden Steinsäulen und Felsnadeln, Monument Valley und der Arches NP mit der weltweit größten Konzentration an Steinbögen. Taos Pueblo (Weltkulturerbe) und die königliche Stadt Santa Fe mit dem Adobe-Baustil in New Mexiko bilden den Abschluss der Reise. Bilder satt!
Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme-



USNationalpark ©BoyAndresen

karte ermöglicht die Nutzung des KombiTickets. Restplätze an der Abendkasse.

T28050V 10,- €
31.10.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

► Der Iran – Persischer Abend

mit Wort, Bild, Tanz und Kulinarik

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 ein persisches Buffet mit typischen landeskundlichen Speisen und Wein. Anmeldung erforderlich. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U28125 43,- €
28.02.2020
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Shadi Pelikan

► RUNDGÄNGE, BESICHTIGUNGEN

► 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 (Empfangsbereich), 10 Min. vor Führungsbeginn. Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T27420R 12,- €
Henkell, Biebricher Allee 142
22.11.2019
Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

► Wandeln im Dialog – Wiesbadener Gartenkunst entdecken

Promenieren wie zu Kaisers
Zeiten: vom Kurhaus zur
Sonnenberger Burg

Die Gesellschaftskur in der ehemaligen Weltkurstadt wäre damals um ein wesentliches Ingredienz ärmer gewesen, hätten die Spaziergänge in die umgebende Landschaft gefehlt. Die enge Verzahnung von Stadt und umgebender Kultur- und Naturlandschaft ist eines der herausragenden Merkmale aller Kurorte und gerade in Wiesbaden noch immer sehr gut nachzuvollziehen. Beginnend im Kurpark, vorbei an glitzernden Wasserflächen und diskreten Rückzugsorten, passieren wir Büsten und Statuen berühmter Persönlichkeiten und überwinden den „reißen den Bach“ über historische Brücken mit ihren kunstvoll gestalteten Geländern. Es geht durch die von Villen gesäumte romantische Parklandschaft mit ihren reizvollen Aus- und Einblicken weiter entlang dramatischer Felsformationen bis hinauf zur Burgruine, die in keinem romantischen Landschaftspark fehlen darf. Schon vor fast 200 Jahren begannen die Wiesbadener, die stadtnahe Natur ganz im Sinne des Kurbetriebs nach und nach zu erschließen und zu einer einzigartigen, die Kurstadt umgebenden „Kurlandschaft“ auszubauen. Werden Sie mit uns zum promenierenden Kurgast, zum Spaziergänger durch Zeit und Landschaftsraum. Erleben Sie mit uns ein bedeutendes Kapitel Wiesbadener Kulturgeschichte, Garten- und Landschaftskunst und tauchen Sie mit uns ein in die Ursprünge und die bewegte Geschichte des Kurparks und der Kuranlagen entlang des Rambachs. Mit Ihnen wandeln Stadtkonservator Martin Horsten, Leiter der städtischen Denkmalbehörde, und Diplom-Biologin Martina Claire Michel, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Grünflächenamtes. Treffpunkt ist die Ostseite der Theaterkolonnade, gegenüber dem Eingang zum Kurpark.

T28600R 7,- €
21.09.2019
Sa, 15:00 – 17:00 Uhr
Martina Claire Michel



Kultur und Kreativität

Rundgänge und Besichtigungen

► 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 Uhr).
Kursgebühr nicht ermäßigbar.
Bitte geben Sie es bei der Anmeldung an, falls Sie eine vegetarische Alternative wünschen.

U28610R 68,- €
25.01.2020
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

► Museumsufer

Stadtrundgang Kastel

Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte im Umfeld des Rheinufer. 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.

T28630R 7,- €
Treffpunkt: Flößerdenkmal neben Bastion Schönborn/Rheinufer
05.07.2019
Fr, 17:00 – 18:30 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 Pförtchen. 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.

T28635R 7,- €
13.07.2019
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr
Klaus Lehne

► Wo Alt-Nassau schlummert

Ein Gang über den Alten Friedhof Wiesbaden

Bei einem Streifzug über diesen „von Romantik umwehten“ Friedhof erfahren Sie Interessantes über die Friedhofskultur des 19. Jahrhunderts. Die Schicksale der Baumeister, Politiker und Gelehrten, der Herzogin Pauline und der Tochter von Alexander Puschkin lassen die Geschichte Wiesbadens und Nassaus wieder lebendig werden. Anmeldung über die vhs erforderlich.

T28636R 7,- €
Treffpunkt Haupteingang Alter Friedhof, Platter Str.
22.09.2019
So, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Olga Funke

► Russland: Land & Leute

T20560 22,- €
30.10.2019, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer s.S. 36

– Anzeige –

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)





► 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

T28637R 7,- €

Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wbn, Friedrich-Ebert-Allee
28.09.2019
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Brigitta Kunte

► Der Wiesbadener Nordfriedhof

Steinerne Zeugen vergangener Zeit

Auf dem unter Denkmalschutz stehenden Friedhof geben prachtvolle Grabanlagen, Mausoleen und Gräfte einen Eindruck von der Glanzzeit Wiesbadens als Weltkurstadt. Adel, Politiker, Künstler und Großindustrielle fanden auf diesem Prominentenfriedhof ihre letzte Ruhe. Anmeldung über die vhs erforderlich.

T28638R 7,- €

Treffpunkt: Nordfriedhof Haupteingang
13.10.2019
So, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Olga Funke

► Wirtshäuser und Wohnzimmerlokale in Kostheim in alter Zeit

Im Rahmen dieser Führung lernen Sie am Beispiel von Kostheim einen Teil der historischen sozialen Strukturen und frühere Lokalitäten kennen, wie sie am Anfang der Industrialisierung und in der Zwischenkriegszeit existierten – gewürzt mit zahlreichen Anekdoten.

Anschließend besuchen wir ein „Offenes Wohnzimmer“, das einen Eindruck aus dieser Zeit vermittelt. Anmeldung über die vhs erforderlich.

T28639R 7,- €

Treffpunkt: Bürgerhaus Kostheim, Winterstraße 20
18.10.2019
Fr, 15:30 – 17:30 Uhr
Roderich Volk

► TAGESFAHRTEN UND REISEN

► Von Henri Matisse bis Louise Bourgeois

Tagesfahrt zur Ausstellung in der Kunsthalle Würth nach Schwäbisch Hall

Das Musée d'Art moderne de la Ville de Paris zu Gast in der Kunsthalle Würth: Als Weltmetropole der Kunst zieht Paris die internationale Kunstszene in ihren Bann. Und so setzt die Ausstellung dieser erstklassigen Pariser Sammlung, die von der frühen Moderne bis zur Gegenwart reicht, bereits um 1900, rund um den am damaligen Stadtrand gelegenen Hügel Montmartre ein. Pablo Picasso mietet sich ins Atelierhaus Bateau-Lavoir ein und zeigt dort seine elenden Akrobaten. Maurice Utrillo, ein echtes Kind des Montmartre, liefert virtuose Schilderungen seines Viertels. Zur selben Zeit entdecken Henri Matisse, André Derain, Maurice de Vlaminck und Raoul Dufy die Farbe als autonome Sprache. Sie verleihen ihren Leinwänden eine derartige Ausdruckskraft, dass sie 1905 als „wilde Bestien“ (fauves) bezeichnet werden. Zwei Jahre später werden erneut die Sehgewohnheiten der Pariser Bourgeoisie erschüttert, diesmal von den Kubisten. Von Cézanne und der primitiven Kunst angeregt, beginnen Picasso und Georges Braque die geschlossene Form der Bildgegenstände zu zerlegen und sie simultan aus verschiedenen Blickwinkeln darzustellen. Die mit 200 Leihgaben bislang umfangreichste Präsentation der Pariser Sammlung außerhalb der eigenen vier Wände entfaltet einen aufschlussreichen Gang durch die Kunstgeschichte der Moderne aus Pariser Sicht. Sie spiegelt zugleich die Identität des Musée d'Art moderne wieder. (Quelle: Ausstellungstext Kunsthalle Würth)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von vhs Wiesbaden e.V. und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt durchgeführt.

T29030R 69,- €

1 Tag, 31.08.2019
Sa, 08:30 – 16:30 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Javagold – Pracht und Schönheit Indonesiens

Tagesfahrt zur Ausstellung im REM nach Mannheim

Java – tiefe Regenwälder, gefährliche Vulkane und geheimnisvolle Tempel. Über 1000 Jahre lang war die indonesische Inselwelt Heimat mächtiger hinduistischer und buddhistischer Königreiche. Zeitlos schöne Schmuck- und Kunstgegenstände künden heute von ihrer längst vergangenen Pracht und Kunstfertigkeit. Gefertigt sind sie aus jenem Material, das die Menschen

seit Jahrtausenden in den Bann zieht – Gold. Die Ausstellung präsentiert rund 400 einzigartige Schätze als ein faszinierendes Kaleidoskop der hinduistischen und buddhistischen Handwerkskunst. Goldene Meisterwerke wie Ringe, Arm- und Halsreifen sowie beeindruckende Diademe waren häufig bestimmten Gruppen, Schichten oder Lebensphasen vorbehalten. Sie erzählen von einer Gesellschaft, in der Macht, religiöse Ansprüche und Schönheit durch Goldobjekte ausgedrückt wurden. Stets haben die filigran verzierten Kleinodien neben ihrer dekorativer Funktion auch rituelle oder soziale Bedeutung. Sie lassen sich an den abwechslungsreichen Motiven ablesen. Ein Großteil der aus einer Privatsammlung stammenden Kostbarkeiten ist erstmals öffentlich zu sehen. (Quelle: Ausstellungstext REM)

Diese Museumsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

T29050R 65,- €

1 Tag, 12.10.2019
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt

► MAKING VAN GOGH – Geschichte einer deutschen Liebe

Tagesfahrt zur Ausstellung ins Städel Museum nach Frankfurt am Main

Die Ausstellung MAKING VAN GOGH nimmt das Oeuvre van Goghs im Kontext seiner deutschen Rezeption in den Blick. Deutschland spielte für die Erfolgsgeschichte des Niederländers eine zentrale Rolle. Vincent van Goghs' (1853 – 1890) Malerei übte Anfang des 20. Jahrhunderts vor allem auf junge Künstler in Deutschland eine große Faszination aus. Die bis dato größte und aufwendigste Präsentation in der Geschichte des Frankfurter Museums thematisiert die besondere Rolle, die deutsche Galeristen, Sammler, Kritiker und Museen für die Erfolgsgeschichte des Malers spielten, der als Vorreiter der modernen Malerei gilt. Zum anderen wird die entscheidende Rolle van Goghs als Vorbild für die Kunst des deutschen Expressionismus beleuchtet. Zu sehen sind mehr als 120 Gemälde und Arbeiten auf Papier, darunter über 50 zentrale Werke von van Gogh und 70 Werke weiterer für die Moderne bedeutender Künstlerinnen und Künstler. Die Ausstellung nimmt das Oeuvre van Goghs erstmalig umfassend im Kontext seiner Rezeption in Deutschland in den Blick. Den Ausgangspunkt bildet eine Auswahl von Schlüsselwerken aus allen Schaffensphasen des niederländischen Malers. Darauf aufbauend widmet sich die Präsentation der Bedeutung van Goghs für die Entwicklung der deutschen Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Wichtiger Referenzpunkt ist hierbei die umfangreiche Städel Sammlung von



Kultur und Kreativität

Tagesfahrten und Reisen

Werken des Expressionismus. Das Städel wird hochkarätige Werke aus deutschen wie internationalen Sammlungen präsentieren. (Quelle: Ausstellungstext Städel Museum)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturgeschichte Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

T29070R

59,– €

1 Tag, 16.11.2019

Sa, 12:00 – 16:00 Uhr

Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

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.

► 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 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

► Hans Baldung Grien und Kaiser Sultan

Tagesfahrt zu den Ausstellungen in der Staatlichen Kunsthalle und dem Badischen Landesmuseum Karlsruhe

Er war einer der eigenwilligsten Künstler des 16. Jhdts: Hans Baldung, genannt Grien (1484/85 – 1545). Als origineller Interpret traditioneller und Erfinder neuer Bildthemen schuf Baldung intime Andachtsbilder und imposante Altarwerke, sinnliche Allegorien und Aktdarstellungen, drastische Hexenszenen, humanistische Denkbilder und markante Porträts. Den tiefgreifenden Umwälzungen seines Zeitalters setzte er ein höchst individuelles, oftmals exzentrisches und stets faszinierendes Werk entgegen, das neben koloristisch ausdrucksstarken Tafelgemälden virtuose Zeichnungen und kraftvolle Holzschnitte umfasst. Die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe würdigt mit der Großen Landesausstellung Baden-Württemberg das einer breiten Öffentlichkeit wenig bekannte OEuvre dieses außergewöhnlichen Renaissance-Künstlers. Baldungs Schaffen wird im Lichte aktueller Forschungsfragen neu entdeckt und neu bewertet. In der Zusammenführung der bedeutenden Karlsruher Bestände mit hochkarätigen internationalen Leihgaben soll das Werk des Künstlers so vollständig wie möglich präsentiert werden. (Quelle: Ausstellungstext Staatliche Kunsthalle Karlsruhe)

Das Badische Landesmuseum feiert im Jahr 2019 sein 100-jähriges Gründungsjubiläum. Zum Kernbestand des Hauses zählt die weltbekannte „Karlsruher Türkenbeute“ – eine Trophäensammlung der badischen Markgrafen aus den Türkenkriegen des 17. Jhdts. Wie kaum eine andere Sammlung steht sie für die Geschichte Badens und beleuchtet gleichzeitig deren europäische Dimension. Hochkarätige Exponate von osmanischen oder osmanisch beeinflussten Artefakten dokumentieren den gegenseitigen fruchtbaren Austausch. Mit seinen politischen, wirtschaftlichen und religiösen Kriegen, die breite Flucht- und Migrationsströme zur Folge hatten, bietet das 17. Jhd. Anknüpfungspunkte zur gegenwärtigen Globalisierung mit ihren zunehmend interkulturellen Gesellschaften. Die Ausstellung präsentiert rund 350 Exponate. Erstmals vereint sie in großem Umfang die Sammlungen aus Karlsruhe mit der bedeutenden „Türkischen Cammer“ der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden. Darüber hinaus werden Leihgaben aus Budapest, Krakau und Wien sowie aus Pjöngjang präsentiert. (Quelle: Ausstellungstext Badisches Landesmuseum Karlsruhe)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturgeschichte Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

T29090R

75,– €

1 Tag, 08.12.2019

So, 09:00 – 17:15 Uhr

Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Azteken

Tagesfahrt zur Großen Landesausstellung zum 500. Jahrestag ins Linden-Museum nach Stuttgart

Die Große Landesausstellung, anlässlich des 500. Jahrestags der Landung des spanischen Eroberers Hernán Cortés im Golf von Mexiko, eröffnet dem Besucher einen neuen, vertiefenden Blick auf die Kultur der Azteken. Beginnend mit der Peripherie des aztekischen Imperiums (ca. 1430 – 1521 n. Chr.) und der natürlichen und kulturellen Vielfalt Mexikos, nähern wir uns dem Inneren des Reiches und seiner Hauptstadt Tenochtitlan. Im Fokus dieses Teils der Ausstellung stehen zwei von weltweit noch vier erhaltenen Federschilde der Azteken sowie eine hochwertige Grünsteinfigur. Nach dem Durchschreiten des Herrscherpalastes des Kaisers Moctezuma betritt der/die Besucher*in das Innerste des Imperiums: den heiligen Bezirk mit dem Haupttempel Templo Mayor. Als Leitfaden der Ausstellung dienen die Tribute, die das aztekische Imperium seinen eroberten Provinzen auferlegte.

Die aztekischen Steinskulpturen bestechen durch ihre naturgetreue und detailverliebte Darstellungsweise, häufig kombiniert mit Kalenderzeichen, Charakteristika bestimmter Gottheiten oder der Kombination verschiedener Götter. Wertvolle Mosaikmasken, Federarbeiten und Goldschmuck lassen erahnen, welche Pracht die Eroberer am Hofe des Aztekenherrschers vorfanden. Den farbenfrohen Bilderhandschriften ist ein eigener thematischer Abschnitt gewidmet.

Als Besonderheit kann die Ausstellung neueste Forschungs- und Ausgrabungsergebnisse präsentieren. (Quelle: Homepage Linden-Museum Stuttgart)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

U29020R

75,– €

1 Tag, 09.02.2020

So, 08:00 – 16:00 Uhr

Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Medicus – Die Macht des Wissens

Tagesfahrt zur kulturgeschichtlichen Ausstellung ins Historische Museum der Pfalz Speyer

Es ist die Welt der Bader und Quacksalber, in der der junge Rob Cole, der Held des Erfolgsromans „Der Medicus“, aufwächst. Sein Wunsch, kranke Menschen zu heilen und sein Verlangen nach Erkenntnis, führt ihn von Europa in den Orient, wo er durch die arabischen Gelehrten auf das medizinische Wissen der Antike trifft. Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordon, deren Verfilmung im Jahr 2013 Millionen Menschen begeisterte, zeigt das Historische Museum der Pfalz Speyer eine einzigartige kul-



turhistorische Schau zur Geschichte der Medizin. Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang, um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln.

Sie spannt den Bogen vom Altertum bis zur Gegenwart und zeigt, wie das antike Wissen über Rom und Byzanz in den arabischen Raum gelangte und im 11. Jahrhundert zurück nach Europa kehrte, wo es auf die Welt der Klostermedizin traf. Die Besucher begegnen Heilkundigen des Mittelalters und Ärzten der Neuzeit. Sie lernen das medizinische Wissen der antiken Welten kennen und erhalten einen Ausblick auf die wissenschaftliche Forschung der Zukunft. (Quelle: Homepage Historisches Museum der Pfalz Speyer)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

U29030R 69,- €
1 Tag, 07.03.2020
Sa, 08:45 – 16:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Museum Insel Hombroich

Tagesfahrt nach Neuss in eines der 10 ungewöhnlichsten Museen der Welt

„Kunst parallel zur Natur“, dieses Leitmotiv Cézannes wählte der Sammler Karl-Heinrich Müller (196 – 2007) für sein Museum Insel Hombroich, welches seine vielseitige und umfassende Sammlung von fernöstlicher Kunst und Werken von Lovis Corinth, Hans Arp, Kurt Schwitters, Alexander Calder, Henri Matisse, Rembrandt, Yves Klein und Gotthard Graupner umfasst. Das Museum Insel Hombroich ist ein besonderer Ort mit ca. 20 ha Areal jenseits des hektischen Alltags und modischer Trends. Es lädt dazu ein, sich auf die unmittelbare Begegnung mit Kunst und Natur einzulassen. Im Museum gibt es keine Hinweisschilder. Die Besucher können auf dem weitläufigen Gelände ihre eigenen Wege finden

und dabei Kunst ebenso wie Natur entdecken. Diese Freiheit des Geistes macht den besonderen Reiz des Museums aus. Der Zugang zum Museumspark enthält Treppen und ist für Rollstuhlfahrer nicht, für die Nutzung eines Rollators nur bedingt geeignet. Die Teilnehmer/innen sollten geeignetes Schuhwerk und wetterbedingte Kleidung tragen und das Gehen in der Natur zwischen den Museumsgebäuden für mindestens eine Stunde vermögen und schätzen. Die Cafeteria ist kostenfrei und verfügt ausschließlich über regionale Produkte. Diese Museumsfahrt findet in Kooperation von Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. mit der vhs Bingen statt.

U29060R 84,- €
1 Tag, 27.06.2020
Sa, 08:00 – 17:00 Uhr
Angela Cremer, 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 durchführt 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.

► Armenien

10-tägige kulturelle Flug-/ Bus-Studienreise in den Herbstferien – vom 01.10. bis 10.10.2019

Bei dieser Studienreise geht es vom 1. bis 10. Oktober 2019 um die Entdeckung dieses kulturell so bedeutsamen Landes. 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 Berg Ararat – einem Heiligtum für alle Armenier – die Besichtigung des Dilidschan-Nationalparks mit Freilichtmuseum und mittelalterlichem Kirchenkomplex.

Aber Armenien ist nicht nur kulturell und landschaftlich, sondern auch geschichtlich sehr interessant. Neben den Klöstern, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören, 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. Jhd., 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 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 statt findet. Veranstalter im Sinne des Reiserechts: entdecke.net. Bitte beachten Sie den Infoabend am 07.06.2019 um 19:00 Uhr in der vhs Bingen.

T29290R 1499,- €
10 Tage, ab 01.10.2019
Wilfried Knuth



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	70
Xpert / Wirtschaftskompetenz	72
Marketing / Kundenorientierung	75
Büroorganisation / Sekretariat	76
Führung und Leitung	77
Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen	79
Projektmanagement	81
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	82
Selbstmanagement / Work-Life-Balance	84
Beruflicher Auftritt	85
Konfliktmanagement	86
Kommunikation / Rhetorik	88
Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching	93
Bewerbungsunterstützung	94
Berufliche Qualifizierung	94
Schulabschlüsse	96
EDV	97



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



Daniel Nitze

Stellvertretender Fachbereichsleiter

Telefon (0611) 98 89-174

E-Mail dnitze@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, Maximilian Arnold, Robert Baric, Karin Decker, Cornelia Ekerdt, Stefan Hastrich, Anna-Maria Hertlein, Ute Hollingshaus, Frank Hubert, Heike Koch, Annett Lang, Katarzyna Lech-Zawadzka, Claudia Marchena Rodriguez, Wolfgang Ninsa, Carsten Podlesny, Birgit Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel, Elke Scharmann-Köhler, Bettina Schild, Heike Ullrich, Sibel Ulucan, Uwe Wittholz, Björn Wolf, Yilmaz Yüksel, Stefan Zimmermann

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 **Qualifizierungschancengesetz (QuaCha G)**-Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar.

Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Förderung ist der **Bildungsprämien-**

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

► Karriere- und Berufsentwicklung – Coaching

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 regelmäßiger qualifizierter 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**
09. – 13.12.2019
- **Adobe InDesign CC Grundlagen**
28.10. – 01.11.2019
- **Adobe InDesign CC Aufbau**
11. – 15.11.2019
- **Adobe Illustrator CC**
14. – 18.10.2019
- **Adobe Photoshop CC Grundlagen**
23. – 27.09.2019
- **Affinity Photo – Bildbearbeitung für Fotografen**
04. – 08.11.2019
- **Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum**
02. – 06.12.2019

- **AutoCAD mit 3D-Drucker Einsteiger – Umsteiger**
04. – 08.11.2019
- **AutoCAD mit 3D-Drucker Aufbau**
25. – 29.11.2019
- **BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement**
25. – 29.11.2019
- **Business NLP Basiskurs**
23. – 27.09.2019
02. – 06.12.2019
- **Content-Management mit TYPO 3**
18. – 22.11.2019
- **Die Kraft der Kommunikation**
16. – 20.12.2019
- **Die sieben Kellerkinder**
04. – 08.11.2019
- **Einführung in die Statistik-Software R**
02. – 06.12.2019
- **Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation**
04. – 08.11.2019
- **Erfolgreich führen für Frauen**
09. – 13.12.2019
- **Erfolgreich sein, Mensch bleiben**
04. – 08.11.2019
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A**
04.11. – 08.11. + Sa. 16. + 23.11.2019
- **Excel Kompakt**
28.10. – 01.11.2019
- **Excel Makroprogrammierung**
11. – 15.11.2019
- **Führung leben**
21. – 25.10.2019
- **Gesund führen**
23. – 27.09.2019
- **Gestern Kollege – heute Chef**
28.10. – 01.11.2019
- **Großartig präsentieren – Menschen gewinnen**
16. – 20.09.2019

- **Internetseiten erstellen mit Wordpress**
23. – 27.09.2019
- **IT-Projektmanagement**
18. – 22.11.2019
- **Miteinander statt gegeneinander – Gewaltfreie Kommunikation**
11. – 15.11.2019
- **Oracle Datenbankentwicklung mit PL/SQL**
14. – 18.10.2019
- **Projekte organisieren und erfolgreich durchführen**
21. – 25.10.2019
16. – 20.12.2019
- **Schlagfertigkeit**
11. – 15.11.2019
- **Schwarze Rhetorik durchschauen und sich schützen: Umgang mit Manipulatoren und schwierigen Menschen**
18. – 22.11.2019
- **Sprache und Ausdruck: Erfolgsfaktor Stimme**
14. – 18.10.2019
20. – 24.01.2020
- **Statistik mit Excel**
25. – 29.11.2019
- **Stark im Beruf, entspannt in der Familie!**
25. – 29.11.2019
- **Word Kompakt**
21. – 25.10.2019

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.

Thinkstock © shironosov





► BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und bei Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern



und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

WAS IST EIN WEBINAR?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeich-

net und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

Internetfähiger PC, flashfähiger Browser, Kopfhörer oder Lautsprecher.

Technische Voraussetzungen:

- Zuhause-Lerner: Der/die Teilnehmende muss auf dem eigenen Rechner Administratorenrechte ausüben können.
- Der/die Teilnehmende muss auf dem eigenen Rechner die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version installieren (für die DATEV-Kurse).
- Der/die Teilnehmende muss auf dem eigenen Rechner die Fernzugriffs-Software TeamViewer installieren.

Technik-Test von zu Hause aus

(von 21.10. – 04.11.2019,
Mo bis Fr von 08:30 bis 20:30 Uhr) möglich;
Zeitbedarf ca. 5 – 10 Minuten.

Für diese Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Die Xpert-Kurse lassen sich zu folgenden Abschlüssen kombinieren:

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XBF)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einkommen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenz *	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung



hochwertig

"Mit einer kaufmännischen Weiterbildung war ich fit für neue Aufgaben."

Markus,
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

- ✓ Aufstieg im Unternehmen
- ✓ Berufliche Veränderung
- ✓ Wiedereinstieg in den Job
- ✓ Fit für die Selbstständigkeit

nungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

T50140 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

T50150 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

T50160 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Finanzwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über

► Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

T50100 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

T50110 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Finanzbuchführung 3 mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

T50120 395,- €
Webinar
15 Abende, ab 19.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

T50130 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rech-



verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

T50170 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

T50180 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

T50190 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

flexibel

vhs **Karrier**

Der erste Kurs hat mich so überzeugt, dass ich jetzt doch den Abschluss machen will.

Begibt, selbstständige Agentinnen

- flexibel mit anderen Modulen weitermachen
- nach Pausen problemlos anknüpfen
- Schritt für Schritt bis zum Abschluss ausbauen

► Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

T50200 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Lohn und Gehalt mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer

und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

T50210 395,- €
Webinar
15 Abende, ab 19.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

T50220 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 05.11.2019
Di + Do, 18:30 – 20:30 Uhr

► 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 BetriebswirtInnen 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, Eigenkapi-

talquote, 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
- 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.

T50010BU 60 UStd. 485,– €
 Bildungsurlaub:
 1 Woche ab 04.11.2019 und
 2 Samstage, 16.11. und 23.11.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
 Jürgen Reinisch

► Betriebswirtschaft Kompakt

Dieser Kompaktkurs vermittelt grundlegendes betriebswirtschaftliches Know-how in allen wesentlichen Teilgebieten der Betriebswirtschaft wie Rechtsformen, Rechnungswesen, Controlling, Investition, Finanzierung, Unternehmensführung, Personal, Organisation, Einkauf, Marketing und Märkte. Sie lernen die Sprache der Betriebswirtschaftler kennen und entdecken, wie vielfältig und spannend die Betriebswirtschaft ist, wenn es gilt, durch gezielte Entscheidungen Unternehmen zu steuern und bestehende Marktchancen zu nutzen. Vermittelt werden wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge, die auch in technischen, sozialen, kulturellen und dienstleistungsorientierten Berufen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Die Inhalte werden praxisnah dargestellt, aktuelle Fragen stehen im Vordergrund.

T50015 20 UStd. 225,– €
 5 Abende, ab 12.11.2019
 Di, 18:00 – 21:00 Uhr
 Jürgen Reinisch

► Buchführung – Grundlagen

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

T50020 60 UStd. 495,– €
 15 Abende, ab 14.10.2019
 Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
 Patrick Bilo, Wirtsch. Dipl.-Betriebswirt

► Buchführung – Aufbau

- Import / Export
- Umsatzsteuer-EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
- 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

T50030 60 UStd. 495,– €
 15 Abende, ab 09.12.2019
 Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
 Patrick Bilo, Wirtsch. Dipl.-Betriebswirt

► 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!

T50040 40 UStd. 495,– €
 2 Wochenenden, ab 02.11.2019
 Sa + So, 09:00 – 17:00 Uhr
 Patrick Bilo, Wirtsch. Dipl.-Betriebswirt



► MARKETING / KUNDENORIENTIERUNG

► 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

T54500 18 UStd. 195,– €
 2 Samstage, ab 30.11.2019
 10:00 – 17:00 Uhr
 Dr. Gerd Theobald

► Website – Besucher besser verstehen mit Web-Analyse

Mit Hilfe einer Webanalyse können Besucher auf Websites, Ihre Herkunft und Aktionen besser verstanden werden. Gleichzeitig können Schwächen in der Nutzerführung erkannt und beseitigt werden und die Effizienz von Kampagnen gemessen werden. Vorgestellt werden die beiden kostenlosen und am meisten verbreiteten Tools Google Analytics und Matomo (Piwik).



Beruf und Karriere

Marketing / Kundenorientierung / Büroorganisation

- Funktionen der Webanalyse
- Installation
- Überblick über die Reports: Besucher – Herkunft – besuchte Seiten
- Zieldefinitionen in der Webanalyse
- Zielgruppen Segmentieren
- Ausblick: Erweiterung der gemessenen Dimensionen und Metriken

Voraussetzung: Sicher in der Anwendung von MS Windows

T54550 10 UStd. 125,- €
1 Samstag, 19.10.2019
09:00 – 17:00 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.

T54555 4 UStd. 45,- €
1 Abend, Fr, 18.10.2019
18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

► Suchmaschinenoptimierung

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 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.

U54560 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 25.01.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 26.01.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald



AdobeStock © Geschäftsfrau

► BÜROORGANISATION/ SEKRETARIAT

► 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.-Kauffrau.

T50675 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 25.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

► 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!

S50680D 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 07.06.2019
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

T50680A 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 05.09.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

T50680B 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 18.10.2019
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

T50680C 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 15.11.2019
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Margit Allgeier

U50680A 8 UStd. 80,- €
4 Abende, ab 17.01.2020
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

► 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.

T60005 5 UStd. 55,– €
 1 Samstag, 23.11.2019
 10:00 – 14:00 Uhr
 Gernot 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.

T60009 8 UStd. 105,– €
 1 Samstag, 30.11.2019
 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 Führungsqualitäten 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).

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?

Berufliche Weiterbildungslehrgänge an der Volkshochschule Wiesbaden:



EDV für den Beruf	ab 9. Sept. 2019
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 14. Oktober 2019
Buchführung Grundlagen	ab 14. Oktober 2019
Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft @	ab 14. Oktober 2019
Europäischer Wirtschaftsführerschein EBC*L / Modul A:	ab 4. Nov. 2019
Seniorenbetreuung / Alltagsbegleitung	ab 17. Sept. 2019
Inklusionsassistent/in	ab 3. Februar 2020
20 Prinzessinnen und ein Frosch - Theaterspielen mit Kindern:	
Methoden und Konzepte	
Beruf. Weiterbildung für Erzieherinnen und Erzieher	am 9. Nov. 2019

Bewerbungsunterstützung und Coaching

Individuelle Terminvereinbarung jederzeit unter Telefon: 06 11 / 98 89 - 151

Bewerbungstraining	20./21. Sept. 2019
Bewerbungstraining und Selbstmarketing	
für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte	15./16. Nov. 2019

Information und Beratung:
 Tel.: 0611/9889-151
 berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de





Beruf und Karriere

Führung und Leitung

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

Achim Königstein ist Dipl.-Psychologe und systemischer Organisationsberater.

T50730BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein

► 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 Mitarbeiterstypen 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

► 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.

T50725BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Monika Schnabel

► Ganzheitliche Teamentwicklung

Eine ganzheitliche Teamentwicklung führt zu einem konstruktiven Miteinander und einem gegenseitigen Ergänzen im Team bei gleichzeitiger Wertschätzung der Andersartigkeit des Anderen. Ziel des Seminars ist es, als Teammitglied oder als Leiter einer Gruppe/Abteilung zu lernen, wie mit mehr Freude und Effektivität im Team zusammen gearbeitet wird.

Die Werkzeuge für den Prozess einer Teamentwicklung werden vorgestellt und in der Gruppe an praktischen Beispielen angewendet:

- Reflektion zu individuellen Teambildern der TeilnehmerInnen und zu den Kriterien guter Teams
- Grundlagen der Kommunikation des Miteinanders und wertschätzendes Feedback in einer Gruppe
- Verstehen von Teamrollen, Teamzusammensetzung und Teamentwicklungsphasen
- Lösungen für konkrete Teamherausforderungen und Steuerung gruppenspezifischer Prozesse



©Norbert Büth

Norbert A. Büth ist es wichtig, Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllteren Leben mit ihren wahren Bedürfnissen, ihren Talenten und ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bringen. Nach der Zeit als Unternehmensberater arbeitet er heute als Coach und Trainer.

- Methodik zur Entwicklung einer wertorientierten Teamvision
- Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

T50730 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

► 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>)

T50735 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.09.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup



► 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 Arbeitsschutz 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 auszu- probieren.

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter, Berater und Mediatoren, die im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagement arbeiten oder arbeiten wollen. Ziel ist es, das betriebliche 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. Ulrike Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

T50740BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.11..2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Kahmann, Sandra Dunsbach

► 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.

T60022 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 06.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.09.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

► FÜHRUNGS- UND KARRIERE-KOMPETENZ FÜR FRAUEN

► Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensivtraining für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder vorhandene Führungsfunktionen 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 Coachin

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 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

T50855 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Sa, 19.10.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 20.10.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Branding Me!

Es muss vielleicht nicht gleich die eigene Marke sein, aber sich selbst vermarkten zu können, ist heute ein Riesenvorteil. Wir erarbeiten Ihr Selbstkonzept und präsentieren „Ihr bestes Ich“. Egal, ob Sie einen Job suchen oder sich weiterentwickeln möchten, dies wird Ihnen in vielen Situationen helfen, da Sie sich Ihrer Werte und Ihrer Motivation bewusst werden und ein Konzept haben, das Sie an viele Bedürfnisse und Herausforderungen anpassen können.

Wir definieren Ihre Werte und Ihre Treiber, um Ihre Jobsuche oder Veränderungswünsche zu konkretisieren und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren oder ein konkretes Selbstkonzept zu erstellen. All dies wird Ihnen helfen, gestärkt und selbstbewusster aufzutreten! Kerstin Licht ist international tätige Kommunikations- und Marketingberaterin.

T50860 20 UStd. 195,- €
1 Freitagabend, 2 Samstage ab 01.11.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Kerstin Licht



Kerstin Licht ist seit über 20 Jahren international als Kommunikationsexpertin, insbesondere für Präsentationen und Konfliktmanagement, im Einsatz. Die letzten 3 Jahre hat sie weitestgehend in Russland verbracht und für zahlreiche Teams und Führungskräfte innovative Kommunikationskonzepte entwickelt und umgesetzt.

©Kerstin Licht



Beruf und Karriere

Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen

► Winning Deals!

Die richtige Verhandlungstechnik macht viele Gespräche effektiver und schafft Erfolge auf beiden Seiten. Dies gilt nicht nur in Vorstellungsgesprächen oder Gehaltsverhandlungen, sie hilft auch in privaten Situationen. Wenn Sie Konflikte rechtzeitig erkennen können und dann auch noch Lösungsansätze parat haben, werden mögliche Angstblockaden ausgeräumt und Sie agieren mit einer positiven Einstellung.

In diesem Workshop lernen Sie höchst erfolgreiche Verhandlungs- und Konfliktlösungstechniken. Wir üben Gesprächssituationen und Konversationsstechniken.

Kerstin Licht ist international tätige Kommunikations- und Marketingberaterin.

T50858 20 UStd. 195,- €
1 Freitagabend, 2 Samstag ab 22.11.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Kerstin Licht

► 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.-Kaufrau, Consultant und Coach.

T50865 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 02.11.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 03.11.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Aufstehen, Krönchen richten, Weiterlaufen...

Frauen scheitern nicht, Frauen starten durch!

Sie möchten sich gerne verändern, aber wissen nicht genau wie? Sie haben Ideen, aber niemanden, der Ihnen dabei hilft, sie umzusetzen? Sie

stehen vor konkreten Herausforderungen und möchten gut vorbereitet sein? Sie befinden sich in einer Krise oder kurz danach und wissen nicht, wie Sie wieder durchstarten können?

In diesem Workshop lernen Sie Techniken, sich selbstbewusster zu präsentieren und zu verkaufen. Wir entwickeln Strategien, um Probleme und Herausforderungen aktiv anzugehen.

Wenn Sie keine Ideen haben, erarbeiten wir Möglichkeiten und Perspektiven für Ihre Zukunft.

- Selbstmarketing
- Perspektiven für die Zukunft
- Problemlösungsstrategien

Kerstin Licht ist international tätige Kommunikations- und Marketingberaterin.

U50868 20 UStd. 195,- €
1 Freitagabend, 2 Samstag ab 24.01.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Kerstin Licht

► Familie, Pflege, Beruf ... und ich?

Vereinbarkeit und Wiedereinstieg für Frauen jeden Alters

Sie stehen vor der Entscheidung, in den Beruf zurückzukehren oder sind vor Kurzem wieder eingestiegen? Neben dem Job managen Sie noch Haushalt, Kindererziehung und/oder die Pflege eines Angehörigen? Dabei treten Sie den immer gleichen Herausforderungen entgegen, und für die Ihnen wichtigen Dinge bleibt zu wenig Zeit?

Mit Blick auf Ihren Alltag erkennen wir mögliche Zeitfallen und Rollen-Herausforderungen und benennen Ihre bisherigen Strategien.

Über einfache Gedankenexperimente fördern wir Ihre persönlichen Ressourcen zutage und formulieren diese so, dass Sie mit frischer Energie an Ihre Aufgaben herantreten können.

Wir schauen dabei auch nach Ihren persönlichen Zielen und überlegen, wie Ihr Netzwerk und Ihre Stärken Sie dabei unterstützen können, mehr Zeit für die Ihnen wirklich wichtigen Dinge zu finden.

Frau Oehl ist Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

T50871 12 UStd. 125,- €
3 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Melanie Oehl

► Life-Life-Balance – 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 Ein-

fluss auf mein Leben aus? Wer trägt Aufträge an mich heran?

- Solperfallen 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 Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

T50872 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 15.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 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 Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

T50870BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Melanie Oehl



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, Prozessrückkopplung
 - Abnahme: Abnahmeverfahren, Abnahmedokumentation
 - Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung
- Rainer Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

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

► 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.

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.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

T50910 15 UStd. 205,– €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.12.2019, 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



- 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).

T54855 15 UStd. 205,- €
 1 Wochenende
 Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
 Patric Eid

► Scrum 101

In diesem Kurs lernen Sie die Basics von SCRUM im Rahmen eines agilen Projekts anhand einer Simulation:

- Projekt Kick-off
 - Sprint Planning 1
 - Estimation Meeting
 - Daily Stand-up
 - Sprint Review
 - Sprint Retrospective
 - die Rollen SCRUM Master, Product Owner und SCRUM Development Team
- Die Kursinhalte werden dabei hautnah erlebt, indem ein SCRUM-Projekt im Rahmen des Seminars gemeinsam umgesetzt wird.
- Herr Eid ist Agile Coach und begleitet Unternehmen bei der Einführung und der Optimierung von agilen Arbeitsprozessen. Er ist Dipl.-Informatiker (FH) und zertifizierter SCRUM Change Manager.

T54860 8 UStd. 95,- €
 1 Samstag, 14.12.2019
 09:00 – 16:00 Uhr
 Patric Eid



AdobeStock © Business Meeting2

► SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ AM ARBEITSPLATZ

► 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 Oh-

nesorge ist Leiterin des Galli-Theater Wiesbaden, Galli-Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

T51020BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 04.11.2019
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

U51020BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 02.03.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

► Tu was – dann tut sich was!

Das Erfolgstraining für Menschen die genervt sind von Erfolgstrainings

Viele (Selbsthilfe-)Trainer predigen das immer gleiche Mantra: „Verändere Dein Denken und Du wirst Glück und Zufriedenheit in Dein Leben leiten. Positives Denken zieht positive Ereignisse an. Denke wie ein Millionär und Du wirst auf geradezu magische Weise Millionär werden...“ Leider zeigt uns die Erfahrung, aber auch die Wissenschaft, dass eben diese Sätze, oft herrlich wirkungslos in der Praxis bleiben. Mal ehrlich: Haben Sie sich schon mal erfolgreich reich gedacht? Lässt Sie vielleicht die Vorstellung einer perfekten Zukunft eher kalt? Haben Sie vielleicht auch keine Lust, seitenweise Dankeslisten zu schreiben?

Wenn Sie jetzt innerlich „JA“ sagen, dann sind Sie absolut richtig in diesem Training.

- Sie werden anhand von vielen leicht anzuwendenden Techniken lernen, wie sich mit neuem Verhalten, ganz verschiedene Bereiche Ihres Alltagslebens verbessern werden.



- Sie werden sich damit schnell glücklicher fühlen.

Neue Verhaltensweisen werden in Ihrem Geist rasch Wurzeln schlagen und sich schon bald wie alte Freunde anfühlen. Vielleicht merken Sie jetzt schon, wie spannend das für Sie sein wird? Freuen Sie sich u.a. auf folgende Themen:

- Wie Ihre Emotionen Ihr Verhalten und wie Sie mit Verhalten Ihre Emotionen steuern
- Wie Sie das „Method Acting“ von Schauspielern richtig nutzen
- Wie Sie das „Als-ob-Prinzip“ zielführend in Ihrem Alltag einsetzen
- Was das Vorlesen von Texten mit Ihrer Stimmung zu tun hat
- Wie ein Zitat von Aristoteles in die Praxis umgesetzt wird
- Mit welchem Verhalten langjährige Partnerschaften aufregend bleiben
- Wie Sie mit 3 neuen Verhaltensweisen, alte Gewohnheiten knacken
- Wie Sie mit Verhalten, Überzeugung schaffen (2 Tricks)
- Wie Massen manipuliert werden
- Was wir von den Ereignissen im Abu Ghraib Gefängnis lernen können

Frank R.B. Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer, Autor und Fachdozent.

T51046 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Frank R. B. Dressel

► 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

► 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.

T51440 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Nadja Marcour

► Interkulturelle Kompetenz im betrieblichen Alltag

Im Wandel der Zeit haben sich Unternehmen und Organisationen globalisiert. Die Kundschaft und Klientel sind unterschiedlich und weltweit Zuhause, Mitarbeiter und Kollegen im Unternehmen bilden die interne Vielfalt der Kulturen. Eine bunte Mischung aus Personen verschiedener Länder und Kulturen, mit unterschiedlichen Hintergründen und Bedürfnissen, arbeiten zusammen. Um Menschen erfolgreich in die Gesellschaft und den Arbeitsmarkt zu integrieren, müssen wir wissen, wie wir mit ihnen umgehen.

Folgende Themen werden im Kurs angesprochen:

- Selbstbild – Wie sehen wir uns?
- Fremdbild – Wie werden wir im Ausland gesehen?
- Definition: Was ist Kultur?
- Kulturdimensionen: Wie unterscheiden sich die jeweiligen Kulturen?
- Interkulturelle Kommunikation
- Wie bewege ich mich in fremden Kulturen?

- Was bedeutet Integration und wie kann sie erreicht werden?

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

T51450 10 UStd. 105,– €

1 Samstag, 19.10.2019

09:00 – 17:00 Uhr

Marlen Ehbrecht

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, -Lehrcoach und Heilpraktikerin Psychotherapie.

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



► Verantwortlich für die Azubis von heute

Sie sind für die Betreuung der Azubis zuständig und stellen gravierende Unterschiede zu Ihrer Ausbildungszeit fest! Sie müssen auf Fragen antworten, die vorher nie ein Azubi gestellt hätte. Die ständigen Feedback-Gespräche binden zusätzliche Arbeitskapazitäten.

Wie können Sie der heutigen Anforderung in der Azubi-Betreuung gerecht werden? Welche Kompetenzen, Soft-Skills und Fertigkeiten sind für die Azubibetreuung notwendig und gefragt? Folgende Themen werden im Kurs angesprochen:

- Reise durch die Generationen – vom Baby-boomer zur Generation Z
- Welche Rolle nimmt der Auszubildende ein
- Wie funktioniert das Lehren in der Berufsausbildung
- Welchen Einfluss hat das Elternhaus auf die Azubis
- Wie werden Feedback-Gespräche professionell geführt
- Was sind die Erfolgsfaktoren einer gelungenen Azubibetreuung

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

T51455 10 UStd. 105,– €
1 Samstag, 09.11.2019
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

► 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 anzusprechen 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
 - 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.

U51024 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 17.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► 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.

T51026 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 29.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► 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 Konzentration und besseres Fokussieren
 - Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen
- Ernst Serth ist ausgebildeter Resonanzcoach.

T51210BU 40 UStd. 345,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

► Life-Life-Balance – 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 Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin i.A.

T50872 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 15.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Melanie Oehl

► 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
- 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.

T51230 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 29.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

► Speedlearning – leichter lernen

Haben Sie Lust auf hochwirksame Techniken für beeindruckende Lernerfolge? Die meisten Menschen, ob Schüler oder Erwachsene in Fort- und Weiterbildungen, sind Hoffnungslerner. Sie lernen irgendwie und hoffen am Ende, dass sie sich in der Prüfung an das Gelernte erinnern werden. Lehrer, Fachkräfte für Lernförderung, Eltern, Erwachsene in Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen sowie interessierte Bürger erfahren in dieser Vortragsreihe, wie man vom Hoffnungslerner zum Strategielerner wird und wie Sie mithilfe von Speedlearning-Techniken Wissen jederzeit und dauerhaft abrufbar halten können. Zudem erfahren Sie, was das Lernen behindert, das Vergessen begünstigt und welche Veränderungen beim Lernen sinnvoll sind, um unmittelbar bessere Resultate zu erzielen als bisher. Der Speedlearning Experte und Autor Sven Frank zeigt Methoden aus seiner über 20-jährigen Erfahrung als Lern- und Leistungscoach. Er spricht mehrere Sprachen fließend und hält Vorträge zum Thema Speedlearning an Schulen in ganz Deutschland. Mit Humor und abwechslungsreichen Beispielen erleben die Teilnehmer einen kurzweiligen Aktiv-Workshop mit zahlreichen AHA-Effekten.

T51240 10 UStd. 115,– €
1 Samstag, 12.10.2019
09:00 – 17:00 Uhr
Sven Frank

► PERSÖNLICHER UND BERUFLICHER AUFTRITT

► 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

T51310 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 08.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schruppf

► 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>)

T50735 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.09.2019, 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 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.

T50865 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 02.11.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 03.11.2019, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer



Beruf und Karriere

Persönlicher Auftritt / Konfliktmanagement / De-Eskalation

► 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, angemessenen 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>)

T51320 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

www.vhs-wiesbaden.de

► 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>)

T51330 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

► 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/Wettbewerber
- 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.

T60031 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.12.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► 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

Ein Gutschein der Volkshochschule ist immer eine gute Idee!

Für Ihre Lieben, für Ihre Freunde!



Volkshochschule Wiesbaden e.V.
 Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
 65197 Wiesbaden
 Tel.: 0611 9889-0
 Fax: 0611 9889-200
www.vhs-wiesbaden.de

GESCHENK

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
 Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
 65197 Wiesbaden
 Tel.: 0611 9889-0
 Fax: 0611 9889-200
www.vhs-wiesbaden.de



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

T51410 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► 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.

T51440 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Marcour

► 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.

T60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

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.

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.

- Verursacher von Reibungsverlusten in der Kommunikation
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Eigene Kommunikationssperren erkennen und vermeiden

- Kommunikationssperren bei anderen überwinden
- Durch klare Beobachtung Gemeinsamkeiten schaffen
- Gefühle als Seismographen für Bedürfnisse erkennen und nutzen
- Der Unterschied zwischen Pseudogefühlen und echten Gefühlen
- Bedürfnisse: Schlüssel zu einem entspannten Miteinander
- Die Macht der klaren Bitten: Selbsteinführung, Empathie und Selbstaussdruck

T60027 18 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Sa, 02.11.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
So, 03.11.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
Ulrike Kahmann

Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

► 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.

U60028 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 07.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 08.02.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann



► Erfolgreiche Kommunikation in beruflichen Alltags- und Konfliktsituationen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unserer Worte machen auch etwas mit uns. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren beruflichen Erfolg.

Zielsetzung des Seminars ist es, bewährte Kommunikationsmodelle zu einem Seminaransatz zusammenzufassen und kollegiale Wertschätzung als Grundhaltung in den Mittelpunkt zu stellen. Behandelt werden konkrete Themenbeispiele der Teilnehmenden aus ihrem beruflichen Alltag ebenso wie Fallbeispiele zu sprachwissenschaftlichen, kommunikationswissenschaftlichen und therapeutischen Methoden. Dadurch können berufliche Alltags- und Konfliktsituationen fundiert und lösungsorientiert vermittelt werden.

Dem Seminarleiter ist es wichtig, die Teilnehmenden in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

T60025 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 15.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

► KOMMUNIKATION / RHETORIK

► 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.

T60005 5 UStd. 55,- €
1 Samstag, 23.11.2019
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.

T60009 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 30.11.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

► 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.

U60010 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 01.02.2020
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

► 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.



Holger Albers hat in Münster Geografie, Betriebswirtschaftslehre und Publizistik studiert. Sein beruflicher Weg führte ihn zunächst als Pressesprecher und Geschäftsführer zu verschiedenen deutschen Wirtschaftsverbänden bevor er sich vor mehr als 15 Jahren selbstständig machte. Seitdem arbeitet er freiberuflich als Berater in Kommunikationsfragen für Unternehmen und Verbände, als Ghostwriter sowie als Fachjournalist; Marketing, Kommunikation und moderne Technologien sind Schwerpunkte seiner Arbeit. In seinen Seminaren stellt er als Praktiker nie das theoretische Wissen im Vordergrund, sondern immer die konkrete Anwendung und die Frage des Nutzens für die Teilnehmenden.

©Holger Albers

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

T60014 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 22.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.11.2019, 09:00 – 15:00 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 Websi-



te: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser, Content und Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens
 - Headline und Subline
 - Verschiedene Teasertypen
 - Fließtext und Content
 - Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co
- Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

T60015 16 UStd. 175,– €

1 Wochenende

Sa, 12.10.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

So, 13.10.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

Armin Gemmer

► 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 Moderation- und Gesprächsleitung zu meistern. 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

T60018 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 25.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 26.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► Flipcharts einprägsam gestalten

Mit diesem Seminar stellen Sie sicher, dass die Informationen, die Sie in Besprechungen und Workshops festhalten wollen, verständlich und ausdrucksvoll auf dem Flipchart gestaltet sind. Sie erhöhen die Aufmerksamkeit für Ihre Notizen und vor allem die Chance, dass sie in Erinnerung bleiben. Sie lernen, mit einfachen Mitteln Symbole und Figuren zu zeichnen, erstellen mit Pfiff und Spaß lebendige Flipcharts und bringen so Dynamik in Ihre Meetings oder in Ihre Präsentationen:

- Grundlagen für eine lesbare Schrift am Flipchart
 - Mit Textcontainern gestalten und strukturieren
 - Pfeile und Linien, die Orientierung geben
 - Farben und Schatten wirkungsvoll einsetzen
 - Symbole zeichnen, die die Aufmerksamkeit erhöhen
 - Besondere Effekte mit wenig Aufwand erzielen
 - Figuren als Blickfang und zur emotionalen Beteiligung nutzen
 - Materialien und viele Tipps und Tricks
- Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach

U60019 10 UStd. 125,– €

1 Samstag, 25.01.2020

09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► 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.

T60020BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 16.09.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

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

T60020A 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 23.08.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 24.08.2019, 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

T60021A 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 06.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 07.09.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler



► Pecha Kucha – nie wieder eine langweilige PowerPoint Präsentation

Oder: Was ist wirklich wichtig!?

Schon wieder eine langweilige PowerPoint-Präsentation. Endlose Folien mit zu viel Text, den man meist nicht lesen kann oder überfüllten Grafiken. Das muss nicht sein: Pecha Kucha ist eine neue Präsentationstechnik, entwickelt von Kreativen in Tokio. In knapp sieben Minuten präsentieren Sie mit wenig Text und ausgesuchten Bildern Ihre Botschaft auf nur 20 Folien.

Im Internetzeitalter mit der Informationsüberflut brauchen Menschen andere Präsentationsformen – solche, die die rechte Gehirnhälfte ansprechen. Zahlen, Daten und Fakten war einmal. Heute zeichnen sich gute Vorträge durch Design, Geschichten, Zusammenhänge, Einfühlungsvermögen, Humor und Sinnhaftigkeit aus.

Wie Sie in diesem Sinn eine kreative und spannende Präsentation erstellen, Ihr Thema in 20 Folien zusammenfassen und zu jeder Folie 20 Sekunden etwas sagen können, das lernen Sie in meinem Workshop.

- Geführtes Brainstorming zu Ihrem Thema
- Kernaussagen herausarbeiten und visualisieren
- Geschichte finden und erzählen
- Zahlen und Daten visualisieren
- Storyboard erstellen
- Perspektive wechseln

Ihr Nutzen:

- Aufmerksamkeit gewinnen
- Wichtiges herausarbeiten
- Menschen erreichen und begeistern
- Sinnvoll unterhalten
- Mit Bildern und Worten Meinungen bilden

Was Sie bitte mitbringen: Das Thema Ihrer nächsten Präsentation, knifflige Statistiken und 20 weiße Blätter in DinA4. Alle, die ohne Laptop nicht arbeiten können, bringen ihn mit. Die ändern lassen sich auf das Abenteuer „analoges Arbeiten“ ein.

T60017 145,– €
1 Wochenende
Fr, 11.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
 Gudrun Traumann

► 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.

T60016 9 UStd. 95,– €
1 Samstag, 26.10.2019
09:00 – 16:00 Uhr
Marita Michel

► 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.

T60024 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 13.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.09.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

► 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. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

T60022 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 06.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.09.2019, 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.

T60031 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.12.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann



► Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Einführungskurs

T60027 1 Wochenende 205,- €
02. + 03.11.2019, 09:30 – 17:30 Uhr
Ulrike Kahmann s. S. 87

für Mediatoren

U60028 1 Wochenende 185,- €
07. + 08.02.2020
Ulrike Kahmann s. S. 87

► Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Gedanken und Worte beeinflussen unsere Gefühle, ja unser ganzes Leben. So wie wir denken und sprechen, so fühlen wir uns. Achtsame Kommunikation mit uns selbst und mit anderen ist somit der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unserer Worte machen auch etwas mit uns. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg. Zielsetzung des Seminars ist es daher, bewährte Kommunikationsmodelle zu einem ganzheitlichen Seminaransatz zusammenzufassen und die Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt zu stellen. Behandelt werden konkrete Themenbeispiele der TeilnehmerInnen ebenso wie Fallbeispiele zu sprachwissenschaftlichen (z.B. Lingua Eterna), kommunikationswissenschaftlichen (z.B. GFK) und therapeutischen Methoden (z.B. The Work). Dadurch können auf den Ebenen von Körper, Gefühl, Verstand und Intuition, individuelle Alltagssituationen, Konfliktsituationen und Situationen der Innenschau vertieft und lösungsorientiert vermittelt werden.

Dem Seminarleiter ist es wichtig, die TeilnehmerInnen in einer Atmosphäre der Achtsamkeit mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen. Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

T60012 15 Ustd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.12.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

► 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.

T60033 15 Ustd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 08.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

► Winning Deals!

Die richtige Verhandlungstechnik macht viele Gespräche effektiver und schafft Erfolge auf beiden Seiten. Dies gilt nicht nur in Vorstellungsgesprächen oder Gehaltsverhandlungen, sie hilft auch in privaten Situationen. Wenn Sie Konflikte rechtzeitig erkennen können und dann auch noch Lösungsansätze parat haben, werden mögliche Angstblockaden ausgeräumt und Sie agieren mit einer positiven Einstellung. In diesem Workshop lernen Sie höchst erfolgreiche Verhandlungs- und Konfliktlösungstechniken. Wir üben Gesprächssituationen und Konversationstechniken. Kerstin Licht ist international tätige Kommunikations- und Marketingberaterin.

T50858 20 Ustd. 195,- €
1 Freitagabend, 2 Samstage ab 22.11.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Kerstin Licht

► 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.

T60023BU 40 Ustd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Erfolgreiche Kommunikation in beruflichen Alltags- und Konfliktsituationen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unserer Worte machen auch etwas mit uns. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren beruflichen Erfolg.

Zielsetzung des Seminars ist es, bewährte Kommunikationsmodelle zu einem Seminaransatz zusammenzufassen und kollegiale Wertschätzung als Grundhaltung in den Mittelpunkt zu stellen. Behandelt werden konkrete Themenbeispiele der Teilnehmenden aus ihrem beruflichen Alltag ebenso wie Fallbeispiele zu sprachwissenschaftlichen, kommunikationswissenschaftlichen und therapeutischen Methoden. Dadurch können berufliche Alltags- und Konfliktsituationen fundiert und lösungsorientiert vermittelt werden. Dem Seminarleiter ist es wichtig, die Teilnehmenden in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen. Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

T60025 15 Ustd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 15.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

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



► 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 und auflösen
 - Konstruktiv Kritik üben
- Frau Dr. Gehrman ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

T60026BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrman

– Anzeige –



► Die Kunst des Verbalen Aikido

Verbales Aikido ist eine von gegenseitigem Respekt getragene Dialogmethode, welche auf den Philosophien der Verteidigungskunst des Aikido basiert und Elemente des NLP sowie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) integriert. Im Aikido attackiert man nicht! Es werden Kräfte umgeleitet, anstatt diese direkt aufeinander prallen zu lassen. Somit ist es möglich, einen Angreifer unter Einsatz seiner eigenen Angriffskraft abzuwehren. Wie dies in einer kommunikativen Situation alltagstauglich erfolgen kann – genau das lernen Sie in dieser spannenden Woche! Das Verbale Aikido wird Ihr berufliches kommunikatives Potential nachhaltig erweitern und Ihre Reaktionsmöglichkeiten in verbalen Konfliktsituationen ausbauen. Sie werden dadurch flexibler und damit auch freier in Ihrem kommunikativen Verhalten. Sie stärken Ihre Überzeugungskraft und können in schwierigen beruflichen Situationen auf verschiedenste Art erfolgreich reagieren. Dieses Dialogtraining ist geeignet für Verkäufer, Unternehmer, Coaches sowie für alle Menschen, die Ihr kommunikatives Potential erweitern möchten:

- Gesprächsverläufe lenken
- 11 Verhaltensregeln des Verbalen Aikido
- 6 Standard Reaktionen kennen und bewerten
- Kunstvoll „Nein“ sagen
- Neue Sichtweisen zu den Begriffen „Verlieren“ und „Konflikt“
- In wenigen Minuten zu ihrem Gegenüber eine Beziehungsebene (sog. Rapport) aufbauen
- Mit dem sog. Übereinstimmungsrahmen, Beziehungsebenen jederzeit aufrecht erhalten
- In jeder Verhandlung souverän und ruhig bleiben
- Mit dem Körper den emotionalen Zustand beeinflussen (State-Management)
- Emotional „fit auf den Punkt“ sein
- Dauerhafte Verhaltensänderungen erreichen
- Mit Worten die Realität formen
- Mit Zuversicht Menschen für sich gewinnen
- „Hypnotische“ Sprachmuster kennen und anwenden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

T60028 30 UStd. 295,- €
2 Wochenenden, ab 29.11.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

► 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.subitotoheater.de und www.pegasustheater.de und Trainer.

T60028BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Bernhard Mohr

► 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.

T60032BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 11.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm



► 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. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

T60035BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 14.10.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. Daniela Gehrmann

U60035BU 40 UStd. 345,– €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 20.01.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. Daniela Gehrmann

► 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,– € bis 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.

U51540 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 21.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

► Berufliche Veränderung

Ein Coaching-Prozess zur beruflichen Neu- und Umorientierung

Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, endlich Veränderungen anzugehen und zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist, neue Kräfte in sich zu wecken und die nächsten Schritte der Umsetzung im Alltag zu konkretisieren?

Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind. Sie schauen sich an, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Wünsche konsequenter zu erreichen und erhalten Klarheit über Ihre Situation, Ihre Zielsetzung und Ihre beruflichen Optionen.

Innere Bilder und Perspektiven entstehen, um dann mit Ansätzen aus dem Coaching und der Managementpraxis festzulegen, wie die eigene Lebenskraft künftig effizienter zu fokussieren ist. Außerdem erfahren Sie die Unterstützung der Gruppe für vielfältige Inspirationen und das Finden maßgeschneiderter Lösungen.

Dem Seminarleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

T51550 15 UStd. 145,– €

1 Wochenende

Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Norbert A. Büth





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 zu den Kursen eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!

S51610 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 07.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 08.06.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

T51610 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 15.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 16.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

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 Spontanvorstellung
- Vorstellungsgespräch

T51620 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 20.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 21.09.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung / Alltagsbegleitung 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

www.vhs-wiesbaden.de

Ihr Weg in den Beruf – wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2019

Die nächsten Termine sind:

Hauptschulabschluss: ab 22. Oktober 2019
Mittlerer Bildungsabschluss: ab 19. August 2019

Abiturvorbereitung Mathematik Landesabitur 2020 ab 18.01.2020

Schneller und besser lernen!

Speedlearning für Schüler/innen 5.-9. Klasse am 16.11.2019

Speedlearning für Schüler/innen 10.-13. Klasse am 16.11.2019



vhs
 Volkshochschule
 Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
 65197 Wiesbaden

Telefon: 0611/9889-151
 Fax: 0611/9889-159



- 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!
Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich!
Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon 0611 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

T51930 200 UStd. 1530,- €
40 Vormittage, ab 17.09.2018
Mo – Fr, 08:15 – 12:15 Uhr
Keine Ferien!

► 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 Inklusionsassistent in Regelschulen vor. Ebenso können die Kenntnisse für eine Tätigkeit als persönliche Assistenz in Privatanstellung genutzt werden. 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



Thinkstock ©jarenwicklund

U51940 180 UStd. 980,- €
30 Nachmittage ab 03.02.2020
Mo + Mi, 13:30 – 18:00 Uhr
Keine Ferien

► 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)

T51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 09.09.2019
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 08.11.2019)
Keine Ferien

► 20 Prinzessinnen und ein Frosch – Theaterspielen mit Kindern: Methoden und Konzepte

Berufliche Weiterbildung für Erzieherinnen und Erzieher

Rollenspiele gehören selbstverständlich dazu, wenn Kinder frei spielen. Doch wie kann man diese kreative Energie mit theaterpädagogischen Methoden bündeln und gemeinsam Szenen oder ein Stück entwickeln? Sich selbst, andere und die Welt ganz neu erleben! Theaterspielen bietet Kindern einzigartige Möglichkeiten, um in wesentlichen Aspekten zu lernen und zu wachsen. Neue Rollenmodelle werden spielerisch erprobt und auch schüchterne Kinder können mit richtiger Methodik an ihre Stärken herangeführt werden. So wird Selbstbewusstsein spielerisch gefördert.

Folgende Fragen stehen im Fokus:

- Wie entdecke ich das Thema das gerade alle beschäftigt?
- Welche Methoden benutze ich um alle theatralisch einzubeziehen – auch die schüchternen Kinder?
- Wie erzählen und entwickeln wir gemeinsam eine Geschichte?
- Was tue ich wenn viele Geschichten entstehen und alle die Prinzessin sein wollen?
- Wie kann ich die Proben interessant gestalten?
- Wie gelingt die Aufführung?
- Und das allerwichtigste am Theater: Spass haben!

Nadja Soukup ist Schauspielerin, Trainerin und Coach und leitet das inklusive Theaterlabor INC. in Darmstadt.

T51990 10 UStd. 115,- €
1 Samstag, 09.11.2019
09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

www.vhs-wiesbaden.de

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 16.4.2024





► 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.

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,- €
100 Vormittage, ab 19.08.2019
Mo, 08:15 – 13:15; Mi, 10:00 – 13:15;
Fr, 08:15 – 12:30 Uhr

► Abiturvorbereitung Mathematik Landesabitur 2020

Die schriftlichen Prüfungen im Landesabitur Hessen finden im Zeitraum vom 19.03. bis 02.04.2020 statt. Das Mathematik-Landesabitur besteht dabei aus zwei Prüfungsteilen: Teil 1 als Hilfsmittelfreier Teil mit vier unabhängigen Teilaufgaben und Teil 2 mit zwei unabhängigen Aufgabenvorschlägen mit Unterstützung durch Taschenrechner und Formelsammlung. Als Endspurt in der Prüfungsvorbereitung ist dieser Unterstützungskurs für das Landesabitur 2020 bestens geeignet. Die inhaltlichen Schwerpunkte umfassen die prüfungsrelevanten Sachgebiete Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik. Die Kursdurchführung setzt auf das gemeinsame Lösen von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Das Anforderungsniveau der Veranstaltung orientiert sich dabei an dem Niveau des Mathematik-Grundkurses. Im Kurs besteht damit eine gute Gelegenheit, evtl. noch vorhandene Wissenslücken zu schließen.



Stefan Zimmermann
Leitung Schulabschlüsse und Lehrgänge

Telefon: (0611) 98 89-153
E-Mail: szimmermann@vhs-wiesbaden.de



Ben und nicht mehr so präsent Themen bis zu den Prüfungen aufzufrischen.

T51980 24 UStd. 245,- €
6 Samstage, ab 18.01.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Detlef Tribius

► Speedlearning für Schüler/innen 5. – 9. Klasse

Schneller und besser lernen!

Wie lange braucht ein Schüler der 5. – 9. Klasse, um die folgenden Aufgaben im Kopf auszurechnen: 12×11 , 22×11 , 36×11 , 43×11 , 51×11 , 64×11 , 79×11 , 18×11 , 99×11 ?

Was würdest du sagen, wenn du diese Aufgaben in weniger als 1 Minute lösen könntest?

Wie wäre es, wenn du dir dauerhaft die Hauptstädte der deutschen Bundesländer, die chemischen Elemente, die deutschen Bundeskanzler oder Bundesminister, Vokabeln, geschichtliche Ereignisse, mathematische Formeln u.v.m. leicht und mit Spaß merken könntest?

Bei diesem Workshop lernst du, wie das alles in Zukunft ganz leicht gelingt!

T51985 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 16.11.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Sven Frank

► Speedlearning für Schüler/innen 10. – 13. Klasse

Schneller und besser lernen!

Bereitest Du dich gerade auf eine Prüfung, ein Referat oder ein Vorstellungsgespräch vor? Bei diesem Workshop vermittelt Dir Lernexperte Sven Frank praktische Tipps und Tricks, um Prüfungsstress und -ängste zu vermeiden, zeigt Strategien bei Blackout auf und verrät den ein oder anderen Trick, um noch positiver auf die Prüfer zu wirken.

Sven Frank bereitet seit über 20 Jahren Schüler auf wichtige Prüfungen und Vorstellungsgespräche vor. Über 35.000 Schüler haben schon von seinen Techniken profitiert.

T51986 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 16.11.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Sven Frank



► EDV / COMPUTERKURSE

► EDV-EINFÜHRUNGEN

► Computer – Einstieg ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg für alle, die sehr wenig oder gar keine Vorerfahrungen mit Computern mitbringen – wir beginnen mit den allerersten Dingen:

- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Programm, Daten, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren
- Vertraut werden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker, den Kabeln u.v.m.
- Speichern
- Schreiben, Korrigieren, Speichern und Drucken von einfachen Texten
- Ordnung auf dem Computer
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien

Vorkenntnisse: absolut gar keine. Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

T52010 16 UStd. 160,– €
4 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► Internet und email 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.

T52014 9 UStd. 82,– €
3 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:00 – 20:30 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 Ordern
- 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

S52220C 16 UStd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.06.2019, 09:00 – 17:30 Uhr

T52220A 15 UStd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

U52220A 15 UStd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 24.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.01.2020, 09:00 – 17:30 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

T52610A 12 UStd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 20.09.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.09.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

T52610B 12 UStd. 135,– €
3 Abende, ab 22.10.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

T52610C 12 UStd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

► 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 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 28.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.06.2019, 09:00 – 17:30 Uhr

T52620A 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 27.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.09.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

T52620B 16 UStd. 165,– €
4 Abende, ab 12.11.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

U52620C 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 24.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.01.2020, 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

T52650BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► 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.

T52653 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 26.10.2019
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

T52665 4 UStd. 45,- €
1 Abend, 07.11.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Bea Krebs

► 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

T52710A 24 UStd. 260,- €
2 Wochenenden, ab 20.09.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

T52710B 24 UStd. 260,- €
6 Abende, ab 23.10.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

T52710C 24 UStd. 260,- €
2 Wochenenden, ab 06.12.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

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

► 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

T53505A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 17.09.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

T53505B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 06.11.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 27.01.2020
Mo, 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: CD, USB-Sticks

T53510A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 15.10.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

T53510B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 20.11.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

U53510A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 10.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 3: Texte bearbeiten mit Word

Das Word-Anwendungsfenster:

- Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur
- 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

T53515A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 29.10.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53515A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 24.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein machen Sie sicher Ihre ersten Schritte ins Internet

- Information zum eigenen Internetzugang
 - Internetseiten besuchen
 - Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
 - E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

T53520A 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 30.10.2019
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

U53520B 8 UStd. 68,– €
2 Nachmittage, ab 23.03.2020
Mo, 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

T53525A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 07.11.2019
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 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

T53700B 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 03.09.2019
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53700A 12 UStd. 100,– €
3 Nachmittage, ab 04.02.2020
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 7: Smartphone u. 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.

T53720A 12 UStd. 100,– €
4 Nachmittage, ab 02.09.2019
Mo, 13:15 – 15:30 Uhr

T53720B 12 UStd. 100,– €
4 Nachmittage, ab 14.11.2019
Do, 13:15 – 15:30 Uhr

U53720A 12 UStd. 100,– €
4 Nachmittage, ab 04.03.2020
Mi, 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!

T53725A 4 UStd. 34,– €
1 Freitag 21.09.2019
14:00 – 17:00 Uhr

T53725B 4 UStd. 34,– €
1 Freitag, 30.11.2019
14:00 – 17:00 Uhr

U53725A 4 UStd. 34,– €
1 Freitag 01.02.2020
14:00 – 17:00 Uhr



Beruf und Karriere

Tabellenkalkulation

► 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

S52730C 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Fr, 07.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 08.06.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

T52730A 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 19.10.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

T52730B 16 UStd. 175,- €

4 Abende, ab 27.11.2019

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

U52730C 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Fr, 17.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 18.01.2020, 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

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 entstanden 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.

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.

T52880 12 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 01.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 02.11.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

Ralf Rhode

– Anzeige –

Galli Training Center

Tagesworkshops & Weiterbildungen & Impro Theater

Die Galli Weiterbildungen sind Gütesiegel zertifiziert und auch als **Bildungsurlaub** buchbar.

Unsere Themen:

Clown – Die Lust am Scheitern
Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente
Die Kunst, sich selbst zu präsentieren
Körpersprache als Erfolgsschlüssel
Storytelling – Die Kunst des Erzählens
Galli Methode® als Konfliktlösung



In realitätsnah improvisierten Szenen untersuchen wir die Wirkung auf unsere Kommunikation.

Humor, Bewegung, Spiellust und Tiefenerkenntnis gehen Hand in Hand.

Ideal zum Kennen Lernen des Galli Training Centers: Der Impro-Theater-Dienstag
Lust, den Kopf frei zu kriegen? Lust, neue Rollen auszuprobieren? Lust, die Normalität des Alltags zu sprengen? Dann seid Ihr hier in unserem Impro Theater genau richtig!

Galli Training Center

Adelheidstr. 21, 65185 Wiesbaden

Tel. 0611 – 341 8999 / email: g.hofmann@galli.de

Gesamtprogramm und Termine: www.galli-ausbildung.de





► 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

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 R Studio
- 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 Jahrgangsstufe 10

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Erfahrungen in der Anwendung von Windows-Programmen, ein wenig Erfahrung mit Excel ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

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
- Entwurfvorlagen verwenden
- Office-Zwischenablage
- Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bildschirmpräsentation steuern
- Folienübergänge und einfache Animationen
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

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, Handzettelmater und Notizenmaster
- Masterfolien/Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Mit PowerPoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

S53050D 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 14.06.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.06.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

T53050A 16 UStd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 13.09.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.09.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

T53050B 16 UStd. 175,– €
4 Abende, ab 11.11.2019
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

T53050C 16 UStd. 175,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

► Internet / Kommunikation / Outlook

► Internet und E-Mail 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.

T52014 9 UStd. 82,– €
3 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► Outlook

Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und TerminiDaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten:

- E-Mails senden, empfangen und organisieren
- Kontakte und das Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen, Kalenderfunktionen
- Organisation und Automatisierung von Aufgaben

T53130A 12 UStd. 135,– €
3 Abende, ab 17.09.2019
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

T53130B 12 UStd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 22.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.11.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

► Recherchieren im Internet

Lernen Sie vom Profi, wie sie ganz legal möglichst viel herausfinden.

Alex Schruppf 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

T56007 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 25.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schruppf



► DATENBANKEN

► Access

- Datenbankgrundlagen
- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
- Tabelleneigenschaften, 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

T53325BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► 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 Kaefler

► 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. 365,– €
2 Wochenenden ab 18.10.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefler

► 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.)

T53800 30 UStd. 345,– €
2 Wochenenden, ab 25.10.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

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

► 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.

T54650 4 UStd. 40,– €
1 Abend, Fr, 21.09.2019
18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Nehme

T54651 4 UStd. 40,– €
1 Abend, Fr, 13.12.2019
18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Nehme

► GRAFIK / LAYOUT / BILDBEARBEITUNG / CAD

► Adobe InDesign CC

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 and Instructor.

T54010BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres



► Adobe InDesign CC

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

T54030BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub, ab 11.11.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

► Adobe Photoshop Lightroom CC

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 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
- Buchempfehlung: Einstieg in Lightroom Classic und CC von Torsten Kieslich im Rheinwerk Verlag
– ISBN 978-3-8362-5881-4 € 29,90

T54040 15 UStd. 195,- €

1 Wochenende

Fr, 01.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 02.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

► Adobe Photoshop Lightroom CC

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

U54045 15 UStd. 195,- €

1 Wochenende

Fr, 31.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 01.02.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

– Anzeige –

Adobe® Creative Cloud®
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! *

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Stand 04 / 2019



► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

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

T54050BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

► 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.

Buchempfehlung: Affinity Photo, Einstieg und Praxis von Michael Gradias im Verlag Markt und Technik – ISBN 978-3-95982-059-2 € 19,95

T54069BU 40 UStd. 365,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Michael Schultes

► Adobe Illustrator CC

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.

T54120BU 40 UStd. 465,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

► AutoCAD mit 3D-Drucker

Einsteiger und Umsteiger

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger mit Grundlagen 3D-Konstruktion: An einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD und der dreidimensionalen Konstruktion verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen zu einer sicheren Bedienung des Programms.

- Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge sowie Objekte)
- Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle 3D Modellierung)

- Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
- Datenausgabe und Datenverwaltung (Speichern und Drucken auf Papier und als Objekt mit den 3D-Drucker)

Vorkenntnisse: Fundierte PC-Kenntnisse. Kenntnisse im technischen Zeichnen wären hilfreich.

T54210BU 40 UStd. 415,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

► AutoCAD mit 3D-Drucker

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

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.

T54420 22 UStd. 265,– €
2 Wochenenden, ab 01.11.2019
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
- Seiteninhaltenstypen
- Seiten anlegen und veröffentlichen
- Texte, Bilder und weitere Inhaltstypen einfügen
- Frontend-Editing
- Benutzerverwaltung

T54440 15 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Sa, 26.10.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 27.10.2019, 10:00 – 15:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

waltung 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-

► Contentmanagement mit TYPO3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Ver-

Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt die Weiterbildung von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten (QuaCha G).
Beschäftigten mit dem Programm Qualifizierungschancengesetz gefördert.
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) verfügen.
Prüfungen und Pflichtfortbildungen sind unter bestimmten Bedingungen förderfähig.

Die Höhe der Förderung beträgt weiterhin 50 Prozent der Veranstaltungskosten (sogenannte 1.000-Euro-Grenze).
Gefördert aus Mitteln:

Wir beraten Sie gern!

Terminvereinbarung oder Beratung unter:
Tel.: 0611/9889-151



User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.
Voraussetzung: Sichere Anwendung von MS Windows unabdingbar.

T54465 15 UStd. 165,- €

1 Wochenende

Sa, 23.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 24.11.2019, 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.

Herr Jan Carlo Müller-Hopp ist freiberuflicher Kommunikationsdesigner B.A.

T54485BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 23.09.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Jan Carlo Müller-Hopp

► 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.

T60014 15 UStd. 185,- €

1 Wochenende

Fr, 22.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 23.11.2019, 09:00 – 15:00 Uhr

Gudrun Traumann

► 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

T54500 18 UStd. 195,- €

2 Samstage, ab 30.11.2019

10:00 – 17:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

► Website-Besucher besser verstehen mit Web-Analyse

Mit Hilfe einer Webanalyse können Besucher auf Websites, Ihre Herkunft und Aktionen besser verstanden werden. Gleichzeitig können Schwächen in der Nutzerführung erkannt und beseitigt werden und die Effizienz von Kampagnen gemessen werden. Vorgestellt werden die beiden kostenlosen und am meisten verbreiteten Tools Google Analytics und Matomo (Piwik).

- Funktionen der Webanalyse
- Installation
- Überblick über die Reports: Besucher – Herkunft – besuchte Seiten
- Zieldefinitionen in der Webanalyse
- Zielgruppen Segmentieren
- Ausblick: Erweiterung der gemessenen Dimensionen und Metriken

Voraussetzung: Sicher in der Anwendung von MS Windows

T54550 10 UStd. 125,- €

1 Samstag, 19.10.2019

09:00 – 17:00 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

T54555 4 UStd. 45,- €

1 Abend

Fr, 18.10.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Holger Albers

► 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.

T60014 15 UStd. 185,- €

1 Wochenende

Fr, 22.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 23.11.2019, 09:00 – 15:00 Uhr

Gudrun Traumann



©erwo1



- Sichere Nutzung von Internet Diensten (Soziale Dienste, E-Mail, Online-Banking)
- Hinweis auf weiterführende Informationsmöglichkeiten

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

T54650 4 UStd. 40,- €

1 Abend

Fr, 21.09.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Hartmut Nehme

T54651 4 UStd. 40,- €

1 Abend

Fr, 13.12.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Hartmut Nehme

► IT-PROJEKTMANAGEMENT

► 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

► 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, Content und Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens
 - Headline und Subline
 - Verschiedene Teasertypen
 - Fließtext und Content
 - Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co
- Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

T60015 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende

Sa, 12.10.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

So, 13.10.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

Armin Gemmer

► Suchmaschinenoptimierung

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.

U54560 15 UStd. 165,- €

1 Wochenende

Sa, 25.01.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 26.01.2020, 10:00 – 15:00 Uhr

Dr. Gerd Theobald

► 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



Beruf und Karriere

IT-Projektmanagement / IT-Trends

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

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)

T54855 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 18.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Patric Eid

► Scrum 101

In diesem Kurs lernen Sie die Basics von SCRUM im Rahmen eines agilen Projekts anhand einer Simulation:

- Projekt Kick-off
- Sprint Planning 1
- Estimation Meeting
- Daily Stand-up
- Sprint Review
- Sprint Retrospective
- die Rollen SCRUM Master, Product Owner und SCRUM Development Team

Die Kursinhalte werden dabei hautnah erlebt, indem ein SCRUM-Projekt im Rahmen des Seminars gemeinsam umgesetzt wird.

Herr Eid ist Agile Coach und begleitet Unternehmen bei der Einführung und der Optimierung von agilen Arbeitsprozessen. Er ist Dipl.-Informatiker (FH) und zertifizierter SCRUM Change Manager.

T54860 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 14.12.2019
09:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

► 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.

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.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

T50910 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 07.12.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

► 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 Perspekti-



ven in eine Datei umwandeln. Dieser Kurs führt in das Basiswissen rund um 3 D Druck ein und stellt Heimanwendungen und ihre Umsetzung vor. Inhalte:

- Der 3D-Drucker Aufbau und Funktion
- Geräte im Angebot
- Programme und Anwendungen für den 3D-Druck
- Zeichnen und Bildverarbeitung
- 3D-Konstruktion
- Ornamente und Objekte erstellen
- Wartung und Pflege der Geräte
- Finishing für Objekte

U54900 15 UStd. 165,– €

1 Wochenende

Fr, 24.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 25.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Odalf Rose

► Digitalisierung im Kinderzimmer (Elternkurs)

Ziel des Kurses ist es, Eltern die Möglichkeiten der Digitalisierung im Bezug auf Spiele und Spielzeuge Ihrer Kinder zu verstehen. Es werden eigene Spiele programmiert und Geräte mit dem Raspberry Pi gebaut. Sowie z. B. mit Minecraft Funktionen und Objekte erstellt. Wir möchten Eltern an der Entwicklung Ihrer Kinder

eine Teilhabe anbieten und Entscheidungshilfen bereitstellen.

T54910 15 UStd. 165,– €

1 Wochenende

Fr, 11.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 12.10.2019, 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 ist 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 Inter-

esse am technischen Experimentieren haben und sich in die frühen Tage der Garagen-Computer-Basteleien zurückversetzen wollen.

U54910 15 UStd. 165,– €

1 Wochenende

Fr, 31.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 01.02.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Odalf Rose

► 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

– Anzeige –

Kostenfreie Beratung



HESSENCAMPUS Wiesbaden

BILDUNGSBERATUNG

**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?

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin!



Bildungsberatung der vhs Wiesbaden e.V.

- Möchten Sie wissen, welche Möglichkeiten der Weiterbildung Sie haben, gefördert mit öffentlichen Mitteln?

Robert Baric
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



- 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

T56006 3 UStd. 35,– €
1 Abend
Fr, 18.10.2019
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 Alltages, 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?

T56002 3 UStd. 35,– €
1 Abend,
Fr, 06.09.2019
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Digitale Zahlungsabwicklung

Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Neue Lösungen der großen

Internet- Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unserem ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN Nummer oder einer Unterschrift. Nutzer haben weiterhin die Möglichkeit sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld, an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit Geld mit ihrem Smartphone an Ihre Freunde zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App.

Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern.

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich? Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

U56003 3 UStd. 35,– €
1 Abend
Fr, 13.03.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Recherchieren im Internet

Lernen Sie vom Profi, wie sie ganz legal möglichst viel herausfinden.

Alex Schruppf 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

T56007 15 UStd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 25.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schruppf

► PROGRAMMIEREN

► 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. 385,– €
2 Wochenenden, ab 14.06.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

T55250 30 UStd. 385,– €
2 Wochenenden, ab 06.12.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

► 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

T55261 30 UStd. 385,– €
2 Wochenenden, ab 08.11.2019
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

U55261 385,– €
2 Wochenenden, ab 13.03.2020
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

► 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.

T55220 28 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 08.11.2019
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 (s. o.) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

T55231 28 UStd. 325,- €
2 Wochenenden, ab 13.09.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

U55230 28 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 21.02.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

► 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

T55270 15 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 22.11.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.11.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

► DIGITALISIERUNG

► Recherchieren im Internet

Lernen Sie vom Profi, wie sie ganz legal möglichst viel herausfinden.

Alex Schrupf 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

T56007 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 25.10.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.10.2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schrupf

► 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 Alltages, 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?

T56002 3 UStd. 35,- €
1 Abend
Fr, 06.09.2019
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Digitale Zahlungsabwicklung

Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren

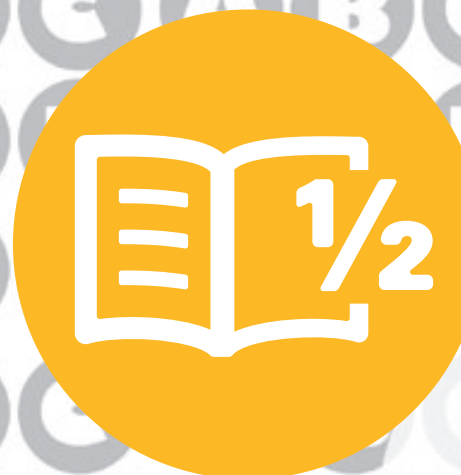
Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Neue Lösungen der großen Internet- Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unserem ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN Nummer oder einer Unterschrift. Nutzer haben weiterhin die Möglichkeit sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit Geld mit ihrem Smartphone an Ihre Freunde zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App. Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern.

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich? Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

U56003 3 UStd. 35,- €
1 Abend
Fr, 13.03.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Kryptowährungen

T56006 3 UStd. 35,- €
Fr, 18.10.2019, 18:00 – 20:30 Uhr
Helmut Nehme s. S. 109



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!“
Telefon (0611) 9889 198

**Beratung und Information zum
Lesen und Schreiben lernen**

Cornelia Ekerdt
Telefon: (0611) 9889-198
E-Mail: cekerdt@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 vertrauensvolle 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:
Cornelia Ekerdt,
E-Mail: cekerdt@vhs-wiesbaden.de
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.

► Bildungsurlaub Besser Schreiben

Schreiben gehört immer mit dazu. Sie brauchen es im Beruf, im Studium, in der Ausbildung und in allen möglichen Alltagskontexten. Sie nutzen es zur Kommunikation, zum Denken und zum ganz persönlichen Ausdruck. In diesem Bildungsurlaub arbeiten Sie mit und an Ihrem Schreiben: Sie schreiben Gebrauchstexte (z. B. Protokoll, Beschwerde, Zusammenfassung) sowie kreative Texte. Sie üben sämtliche Schritte – vom Ideensammeln bis hin zum Korrekturlesen. Das Programm setzt auf eine Mischung aus klassischer Stoffvermittlung und eigenem Ausprobieren. Phänomene werden erklärt, in Textarbeit umgesetzt und anschließend besprochen. Bei allem, auch bei den Besprechungen, wird auf einen guten Umgang miteinander und gelingende Kommunikation geachtet. Geeignet ab B2-Niveau.

T61040BU
ab 11.11.2019
Montag bis Freitag
09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Monika Hoffmann



► 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 09.09.2019
immer montags
09:30 – 11:00 Uhr
Marion Hollmann

ab 03.09.2019
18:00 – 19:30 Uhr
immer dienstags und donnerstags
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 06.09.2019
immer freitags
09:30 – 11:00 Uhr
Caroline Katzenbach

► Bildungsurlaub Besser Schreiben

Schreiben ist eine Schlüsselkompetenz. Deshalb vermittelt dieser Kurs die Kenntnisse, die Sie benötigen, um fehlerfrei und flüssig zu formulieren und Ihr Gegenüber treffend anzusprechen. Im Einzelnen geht es um Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung, Textaufbau und Empfängerbezug. Zum Vorgehen: Sachverhalte werden erklärt und

geübt, anschließend in Textarbeit umgesetzt. Besonderes Angebot: Sie können gerne eigene kurze Texte zur Besprechung im Unterricht mitbringen.

Beratung bei Ana Arambasic
0611 9889 149 oder aarambasic@vhs-wiesbaden.de

T61014 24 Ustd. 130,- €
ab 10.09.2019
dienstags, 12 Abende
18:30 – 20:00 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 97

► Computer – Einstieg ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg für alle, die sehr wenig oder gar keine Vorerfahrungen mit Computern mitbringen – wir beginnen mit den allerersten Dingen:

- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Programm, Daten, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren
- Vertraut werden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker, den Kabeln u.v.m.
- Speichern
- Schreiben, Korrigieren, Speichern und Drucken von einfachen Texten
- Ordnung auf dem Computer
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien

Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

T52010 16 Ustd. 160,- €
4 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► 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.

T52014 9 Ustd. 82,- €
3 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:00 – 20:30 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!

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

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

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

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	127
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



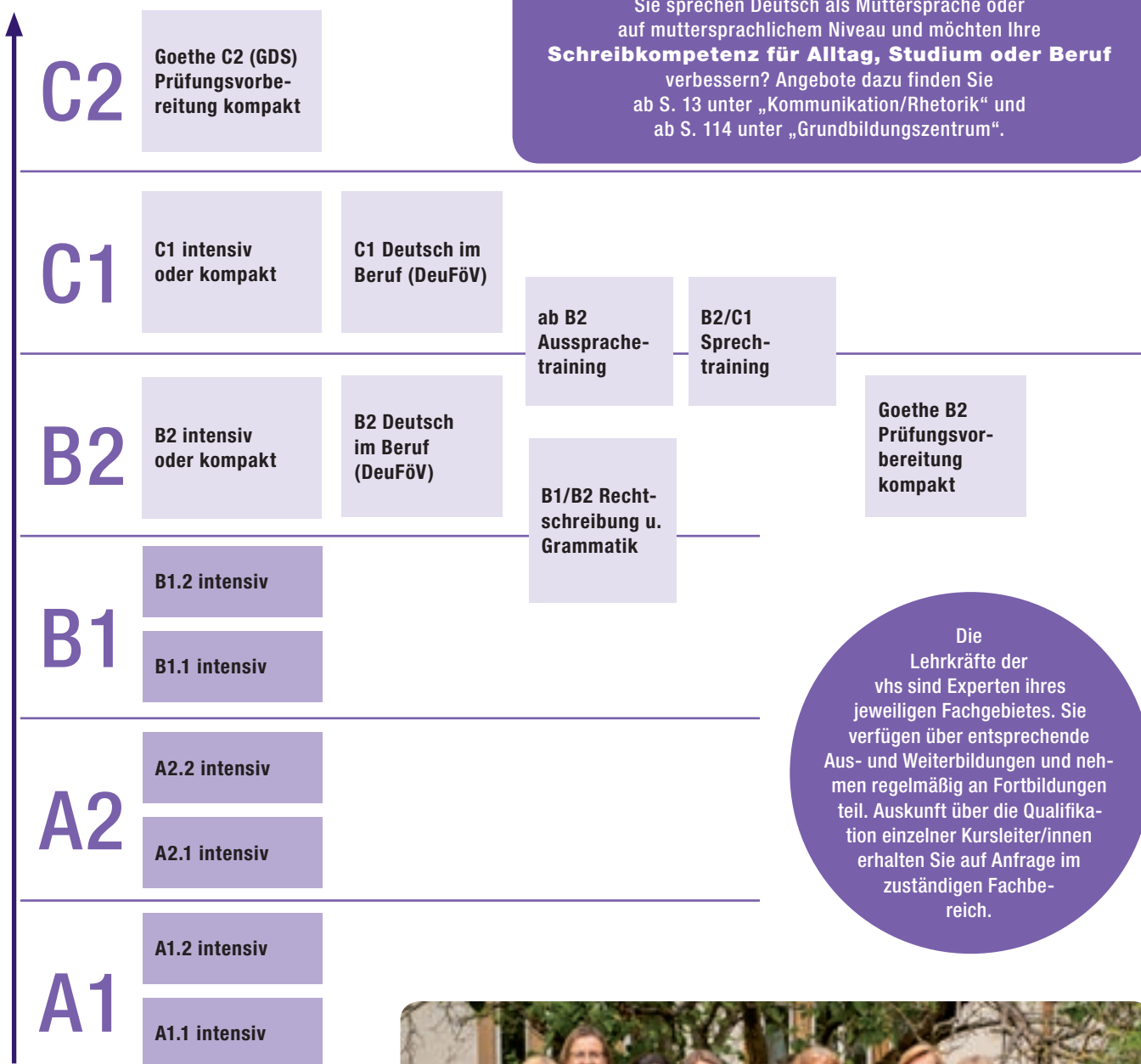
Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie 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



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.

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:

Achtung: In einigen Kursen wird das Lehrwerk Linie 1 (Klett) eingesetzt, aktuelle Informationen finden Sie online und auf der Teilnahmekarte.

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

T62101

ab 14.08.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Roland Gschweng

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: 23.12.19 – 07.01.2020

Es beraten Sie: Mirna Emeršić, Dr. Olga Funke, Roland Gschweng, Christiane Rossi, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail:

sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

T62102

ab 26.08.2019

Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr

Gesche Puddu, Rebecca Maldinger

T62103

ab 09.09.2019

Mo, Di, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

T62105

ab 16.09.2019

Mo, Mi, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Jacek Danowski

T62108

ab 14.10.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Jana Kananova, Dorothea Tetzeli von Rosador

T62109

ab 29.10.2019

Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Monika Möller-Frorath, Dr. Katharina Theml, Klara Toth

T62110

ab 04.11.2019

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Annelie Gunnarsson, Klara Toth



T62112

ab 25.11.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Thomas Renziehausen

T62114

ab 02.12.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Krystyna Tarlowska-Bühl, Eva Fütterer

ab Modul 2

T62120

ab 19.08.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Cornel Spira, Otto Breitzkreuz

T62122

ab 28.10.2019

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Zana Helena Zuljevic, Silke Steckelberg-Mevort

ab Modul 3

T62124

ab 23.09.2019

Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr

Martina Ghadially, Klara Toth

T62201

ab 09.12.2019

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:

Achtung: In einigen Kursen wird das Lehrwerk Linie 1 (Klett) eingesetzt, aktuelle Informationen finden Sie online und auf der Teilnahmekarte.

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

S62513-1

ab 17.06.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Olga Funke

T62510-1

ab 12.08.2019

Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr

Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

T62512-1

ab 09.09.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Xxx Xxx, Carmen Bopp

T62513-1

ab 18.11.2019

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Rebecca Maldinger, Marianne Geiger

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 2, A1.2

S62512-2

ab 12.08.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Ralf Ehrhard, Silke Steckelberg-Mevort

S62513-2

ab 09.09.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Olga Funke

T62514-2

ab 16.09.2019

Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr

Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

T62510-2

ab 14.10.2019

Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr

Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

T62512-2

ab 25.11.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Xxx Xxx, Carmen Bopp

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 3, A2.1

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

S62512-3

ab 21.10.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Ralf Ehrhard, Silke Steckelberg-Mevort

T62514-3

ab 18.11.2019

Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr

Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

S62513-3

ab 25.11.2019

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr

Dr. Olga Funke

T62510-3

ab 16.12.2019

Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr

Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson



Deutsch lernen mit Lernberatung



fotolia © highwaystarz

KOSTENLOS UND FLEXIBEL DEUTSCH LERNEN

WIE?

1. Termin vereinbaren
2. Lernplan machen
3. Lernen, wann man will

WAS?

- Lesen, Schreiben, Hören üben
- Grammatik verstehen
- Deutsch sprechen im Sprechcafé
- für eine Prüfung lernen
- ruhige Arbeitsplätze, 12 Laptops
- Hilfe am PC und Lernberatung
- Kaffee-Ecke für die Pausen

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
Volkshochschule Wiesbaden e.V.
1. Stock Raum A-117
Alcide-de-Gasperi-Straße 4
65197 Wiesbaden



Olivia Beneke



Nives Vujasić

KONTAKT

Olivia Beneke / Nives Vujasić
0611 9889-145
lernzentrum@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de/lernzentrum

FÜR LEHRKRÄFTE

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns, um mit Ihrem Kurs zusammen das Angebot des Lernzentrums kennen zu lernen.



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 4, A2.2

R62513-4

ab 12.08.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

S62510-4

ab 23.09.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

S62511-4

ab 22.10.2019
Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 5, B1.1

R62512-5

ab 24.06.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

R62513-5

ab 28.10.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

S62510-5

ab 09.12.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 6, B1.2

Q62514-6

ab 25.06.2019
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

R62511-6

ab 09.09.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Ralf Ehrhardt, Rebecca Maldinger

R62512-6

ab 16.09.2019
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



► ORIENTIERUNGSKURSE (INTEGRATIONSKURSE)

Diese Kurse sind obligatorisch für Teilnehmende an Integrationskursen. Themengebiete: – Rechtsordnung (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Bürger/innen) – Geschichte (Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland) – Kultur (Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt) Kursbuch: miteinander leben (Ipbw). Nähere Auskünfte und weitere Kurstermine und Zeiten erhalten Sie in der Sprachberatung.

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) 56 Unterrichtsstunden, Gebühr: 230,- €

S62802

ab 19.06.2019

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

T62801

ab 23.10.2019

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

30 Jahre TANDEM

Deutsch sprechen zusammen mit Menschen aus aller Welt



fololia@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!



Nives Vujasić

0611 9889 113

nvujasic@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.

T62855 7 UStd. 58,- €
ab 16.11.2019
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.

T62856 6 UStd. 49,- €
ab 17.11.2019
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

T62804
ab 26.08.2019
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber, Marianne Geiger

T62805
ab 26.08.2019
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Biljana Blank, Dr. Dirk Solies

T62807
ab 14.10.2019
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

► PRÜFUNGSVORBEREITUNG DEUTSCH B2-C1

► Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2

Dieser Kurs ist ideal, wenn Sie sich in sehr kurzer Zeit gezielt und optimal auf die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 vorbereiten möchten. Sie erhalten Sicherheit im Prüfungsablauf und können alle Prüfungsteile nach Ihren persönlichen Stärken individuell trainieren.

Prüfungstermine liegen im Anschluss an die Prüfung. Die neue Goethe B2-Prüfung kann modular abgelegt und bestanden werden. Wenn Sie innerhalb eines Jahres alle vier Teile Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen bestehen, erhalten Sie ein Gesamtzertifikat B2.

Weitere Informationen zur Prüfung finden Sie unter <https://www.goethe.de/de/spr/kup/prf/prf/gb2/ue9.html>. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2

Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen!

T62809 20 UStd. 329,- €
ab 17.10.2019
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Gesche Puddu

► 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 intensiv C1

T62840
ab 14.10.2019
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte



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, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail: sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Keine Beratung:
23.12.2019 – 07.01.2020

► 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!

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

Aspekte neu C1 (Klett)

T62850

ab 11.11.2019

Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

► Deutsch B2 kompakt

T62848

ab 11.11.2019

Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

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:
23.12.2019 – 07.01.2020

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

– 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.



gültig bis 16.4.2024





Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► 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 Kleingruppentrainings 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“, 2020: Hanns Josef Ortheil, „Die Berlinreise“

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.

T62860 24 UStd. 379,- €
ab 16.11.2019
Sa, 10:00 – 14:55 Uhr
Dr. Barbara Wenger



Unterricht am Smartboard © Ullrich Knapp

► DEUTSCH IM BERUF B2-C1

► Berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau B2 – 400 bzw. 500 UE

(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 bzw. 500 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!

► Berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau C1 – 400 UE

(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:

- 400 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

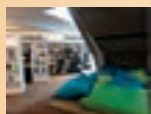
Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter: www.vhs-wiesbaden.de!

– 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



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:

23.12.2019 – 07.01.2020



© telc



Herzlichen Glückwunsch!
Fotolia © contrastwerkstatt

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

Deutsch-Zertifikate

telc Deutsch A1

Prüfungsgebühr 130,- €

	Termin	Anmeldeschluss
T79040	31.08.19	25.07.19
T79041	28.09.19	22.08.19
T79042	26.10.19	19.09.19
T79044	14.12.19	07.11.19

telc Deutsch B1

Prüfungsgebühr 195,- €

	Termin	Anmeldeschluss
T79060	31.08.19	25.07.19
T79062	28.09.19	22.08.19
T79064	26.10.19	19.09.19
T79066	14.12.19	07.11.19

telc Deutsch DTZ

Prüfungsgebühr 120,- €

	Termin	Anmeldeschluss
T79050	31.08.19	25.07.19
T79052	28.09.19	22.08.19
T79053	26.10.19	19.09.19
T79056	14.12.19	07.11.19

telc Deutsch A2 und B2

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.

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr 25,- €

	Termin	Anmeldeschluss
T79201	28.08.19	31.07.19
T79202	16.10.19	18.09.19
T79203	11.12.19	13.11.19

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 05/2019

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.

Goethe-Zertifikat B2 und C1

Die Prüfungen Goethe-Zertifikat B2 und C1 werden an gesonderten Terminen und auf Nachfrage angeboten. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich und finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de.

Ab dem 01.08.2019 wird die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 in neuem Format modular durchgeführt, weitere Informationen zur Prüfung finden Sie unter <https://www.goethe.de/de/spr/kup/prf/prf/gb2/ue9.html>.

– 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



► 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, Sprechanlässe, 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 „Infothek/ 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

Das Training in der verkürzten ZQ DaZ bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF vielfältige Vermittlungsgebiete ein:

- Migration und Migranten
- Fremdsprachige Selbsterfahrung
- Merkmale und methodische Ansätze im DaZ-Unterricht
- Wortschatzvermittlung im DaZ-Unterricht
- Analyse von DaZ-Unterricht
- Heterogenität und Binnendifferenzierung im DaZ-Unterricht
- Interkulturelles Lernen im DaZ-Unterricht
- Rezeptive Fertigkeiten im DaZ-Unterricht (Lesen und Hören)
- Produktive Fertigkeiten im DaZ-Unterricht (Schreiben und Sprechen)
- Unterrichtsmaterialanalyse und -beurteilung
- Spielerische Übungen, Sprachlernspiele und Spiele im DaZ-Unterricht
- Grammatik im DaZ-Unterricht
- Übungstypologien, Arbeitsanweisungen und Sozialformen im DaZ-Unterricht
- Phonetik im DaZ-Unterricht
- Fehler und Fehlerkorrektur im DaZ-Unterricht
- Testen und Prüfen im DaZ-Unterricht
- KursteilnehmerInnenberatung und Evaluation im DaZ-Unterricht

Dazu kann eine Auswahl weiterer Themen wie z.B. Alphabetisierung oder Konfliktmanagement im DaZ-Unterricht kommen.

Beratung und Kontakt:

Mirna Emersic
memersic@vhs-wiesbaden.de
Tel. +49 (0)611 9889 120
Fax +49 (0)611 9889 139

T77001 70 UStd. 900,- €

ab 30.08.2019

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!

Anmeldung unverbindlich, Termine in Vorbereitung. Siehe online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Zusatzqualifizierung DaZ unverkürzt Interessentenliste

T77002 140 UStd. 1900,- €

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



► ZUSATZQUALIFIZIERUNGEN ALPHA DAZ

► 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.

Stoffplan und Anmeldeformular finden Sie online unter „Dokumente zum Kurs“.

Mit der geltenden Ausnahmegenehmigung (Stand: September 2018) können alle nach § 15 Abs. 1 oder 2 IntV zugelassenen Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen bis zum 31.03.2019 auch ohne eine Zulassung nach § 15 Abs. 3 IntV unterrichten.

Die Unverkürzte AZQ Alpha 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 seit März 2017 gültigen Alphamatrix beschieden, Informationen und Formulare finden Sie unter <http://www.bamf.de/DE/Infothek/Lehrkraefte/Zulassung/zulassung-node.html>
Lehrkräften steht es frei, vor ihrer Teilnahme an einer AZQ Alpha eine Änderung ihres bisherigen Bescheides auf Basis der neuen Alphamatrix mit Stand März 2017 zu beantragen. Es wird nur

die Teilnahme an der erforderlichen AZQ Alpha gefördert.

2. „Nachweis des Integrationskursträgers 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.

Unverkürzte ZQ Alpha (80 Ustd.)
2 Wochen: Mo – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr

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

T77024 80 Ustd. 940,- €
2 Wochen ab 01.07.2019
Mo-Fr, 09:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer,
Christiane Rossi

T77026 80 Ustd. 940,- €
vier Wochenenden ab 08.11.2019
Fr – Sa oder Fr – So, 09:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer,
Christiane Rossi

► Additive Zusatzqualifizierung Alphabetisierung DaZ – verkürzt

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 allen Modulen und das Anmeldeformular finden Sie online unter „Dokumente zum Kurs“.

Mit der geltenden Ausnahmegenehmigung (Stand: September 2018) können alle nach § 15 Abs. 1 oder 2 IntV zugelassenen Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen bis zum 31.03.2019 auch ohne eine Zulassung nach § 15 Abs. 3 IntV unterrichten.

Die Verkürzte AZQ Alpha vom BAMF mit 420,- € gefördert, wenn folgende Dokumente vorliegen:

1. BAMF-Bescheid mit Auflage einer Verkürzten AZQ Alpha in Kopie
Die vor dem 01.04.2017 ausgestellten Bescheide behalten ihre Gültigkeit. Neuanträge werden auf Basis der seit März 2017 gültigen Alphamatrix beschieden, Informationen und Formulare finden Sie unter <http://www.bamf.de/DE/Infothek/Lehrkraefte/Zulassung/zulassung-node.html>
Lehrkräften steht es frei, vor ihrer Teilnahme an einer AZQ Alpha eine Änderung ihres bisherigen Bescheides auf Basis der neuen Alphamatrix mit Stand März 2017 zu beantragen. Es wird nur die Teilnahme an der erforderlichen AZQ Alpha gefördert.
2. „Nachweis des Integrationskursträgers 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



Sprachen

Fortbildungen für Lehrkräfte

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 50,- € wird bei der Anmeldung fällig und ist nicht ermäßigbar.

Verkürzte ZQ Alpha (40 Ustd.)

1 Woche: Mo – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr

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

T77025 40 Ustd. 470,- €

1 Woche ab 30.09.19

Mo – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr

Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer,
Christiane Rossi

► FORTBILDUNGEN FÜR DAF/DAZ

► Bewegte Phonetik – Aussprachetraining im DaZ-Unterricht

Gleich auf welchem Sprachniveau oder in welcher Schul- oder Unterrichtsform Sie unterrichten:

Wenn Sie denken, dass die Phonetik eine nicht zu unterschätzende Fertigkeit im DaF-/DaZ-Unterricht ist, und überlegen, wie Sie sie optimal im Kurs einbinden können, vielleicht auch mit den phonetischen Angeboten einiger Lehrwerke unzufrieden sind, dann sind Sie hier genau richtig.

Eine gute Aussprache ist ein sehr wichtiges Aushängeschild, sei es im Arbeitsumfeld oder allgemein für die Alltagsbewältigung oder die eigene Persönlichkeit. Was sind die phonetischen Hintergründe, wenn einem Lernenden, der das B2-Niveau erreicht hat, gesagt wird: „Bringen Sie bitte einen Dolmetscher mit, ich verstehe Sie nicht.“

In dieser Fortbildung wird es um beide Bereiche der Phonetik gehen:

- die Intonation (Rhythmus, Betonungen, Pausen, Tonhöhe) und
- die Artikulation (Lautbildung: Konsonanten, Vokale/ Umlaute)

Wie kann ich als Lehrkraft meinen Lernenden ganz konkret in der Praxis helfen? Wir arbeiten mit unterstützenden Bewegungen und Materialien – oft unabhängig vom Lehrwerk, was die Phonetik betrifft, aber nicht, was Inhalte, Themen, Wortschatz oder Dialoge/ Texte betrifft. Phonetik sollte in den Unterricht eingebunden sein – und nicht isoliert stehen, denn dann wird sie immer ein „Stiefkind“ bleiben. Wichtig ist mir auch, Ihnen einen Überblick zu geben, welche Themen die deutsche Aussprache grundlegend charakterisieren und wie man sie in eine lernerorientierte Progression bringen kann.

Herzlich willkommen!

Sandra Kroemer

Profil: Aussprachetrainerin, weiterqualifiziert nach Schlaffhorst-Andersen (Schule für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer), Trainerin für DaZ und Alpha DaZ in der Weiterbildung, Hospitationen bei Logopäden und Sprachheilpädagogen, Klassischer Gesang

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und vhs Bingen: 65,- €

T77205 12 Ustd. 130,- €

Fr, 06.09.2019, 15:00 – 18:30 Uhr

Sa, 07.09.2019, 10:00 – 17:30 Uhr

Sandra Kroemer

► 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. Neuaufl. 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“.

Hinweis: Diese Fortbildung ersetzt nicht die „Additive Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Orientierungskursen“ des BAMF mit 30 UE. Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und vhs Bingen: 35,- €

Beratung zum Seminar:

Anja C. Weber

Fachbereichsleitung Sprachen

acweber@vhs-wiesbaden.de

Tel +49 (0)611 9889 143

T77212 7 Ustd. 70,- €

Sa, 16.11.2019, 10:00 – 16:45 Uhr

Ursula Stroux

► FORTBILDUNGEN FÜR ALLE SPRACHEN

► Digitale Medien im Sprachunterricht

Das Lernen im digitalen Zeitalter bringt viele Veränderungen mit sich. Wir haben deutlich mehr Möglichkeiten nach neuem Material zu suchen und selbst welches zu erstellen. Mitunter ist es aber nicht leicht, schnell geeignetes Kursmaterial zu finden, und durch eine Vielzahl an Lizenzen bewegt man sich oft in einer rechtlichen Grauzone.

Sogenannte OER (Open Educational Resources) machen hier vieles einfacher:

Es gibt bereits viele OER-Materialien für den Sprachunterricht, Suchmaschinen für OER und Programme um selbst ganz einfach professionelles Material zu erstellen. Leicht verständliche CC-Lizenzen lassen Sie mit einem Blick erkennen, ob Sie das Material im Unterricht einsetzen können.

In dieser Fortbildung lernen Sie, OER Material für Ihre Sprachkurse zu finden, auszuwählen und selbst zu erstellen sowie CC-Lizenzen zu erkennen. Laptops werden zur Verfügung gestellt, bringen Sie gerne eigene digitale Endgeräte (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit!

Trainerprofil: Kristie Rose Mackenzie-Geier Studium der Bildungswissenschaften (B.A.), Schwerpunkt OER, Dozentin für Englisch als Fremdsprache

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden und Bingen: kostenfrei

T77207 4 Ustd. 54,- €

Sa, 21.09.2019, 10:00 – 13:15 Uhr

Kristie Rose Mackenzie-Geier



Fremdsprachen

Gerne beraten wir Sie telefonisch
oder bei einem Gesprächstermin!

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 118.

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

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 während unserer Telefonsprechzeiten oder vereinbaren einen persönlichen Termin mit Ihnen.

Aktuelle Sprachberatungszeiten:
siehe www.vhs-wiesbaden.de

Dr. Natalie Lochmann
Programmbereichsleiterin

Romanische & slawische
Sprachen, weitere Sprachen

Tel. +49 (0)611 98 89-148
E-Mail nlochmann@vhs-wiesbaden.de
Raum A-301

Geschäftszeiten
Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Mo, Di 15:00 – 17:00 Uhr



Ana Arambašić
Programmbereichsleiterin

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



Karolina Garcia Jonkisz
Sprachberatung Fremdsprachen

Tel. +49(0) 611 9889-136
E-Mail sprachberatung@vhs-wiesbaden.de
Raum A-301



Machen Sie unseren kostenlosen online-Sprachtest!
www.sprachtest.vhs-wiesbaden.de



► GEBÄRDENSPRACHE

Leitung: Ana Arambasic
Informationen zur Sprachberatung: Seite 131

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden. Alle DGS-Kurse werden von gehörlosen Dozenten gegeben, so dass Sie die Sprache auf authentische Art und Weise erlernen und verwenden müssen.



fotolia © Monika Wisniewska

Diese Gebärde bedeutet „gut“ in DGS. Zum Beispiel als Antwort auf die Frage „Wie geht's?“

► Gebärdensprache DGS 1

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.

T61207 24 UStd. 132,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

► Gebärdensprache DGS 2

Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über Grundkenntnisse in DGS verfügen (vergleichbar mit der Teilnahme am Kurs DGS 1). Im Kurs beschäftigen Sie sich u.a. mit den Themen Arbeit, Einkaufen und Straßenverkehr. Sie erlernen die Zahlen, weitere Zeitangaben und die Kreuzgebärden, mit denen Sie über Positionen und Richtungen sprechen können. Sie erweitern dabei auch Ihre allgemeine kommunikative Kompetenz und ihren Wortschatz.

T61209 24 UStd. 132,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 1 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 Jahreszeiten und erarbeiten die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen.

T61260BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 4 für Fortgeschrittene (DGS)

In diesem Kurs bringen Sie Ihre DGS-Kenntnisse auf das nächste Level! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Kenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben und diese weiter ausbauen wollen. Sie

lernen neue Formen des Satzaufbaus, z. B. die Verneinungsform, Sätze mit „dass“. Oder abgeschlossene Handlungen in der Vergangenheit zu formulieren. Sie üben auch Raum- und Wegbeschreibungen, Konditionalsätze (wenn-dann-Sätze) und Kausalsätze (Begründungssätze mit „weil“, „sowie“, „da“). Neben all diesen Grammatikthemen nutzen Sie die Zeit für Wiederholung und Kommunikation.
als Bildungsurlaub anerkannt, Aktenzeichen:
III 1A-55n-4145-0219-18-0491

T61263BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 16.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 5 für Fortgeschrittene (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben und diese weiter ausbauen wollen.
als Bildungsurlaub anerkannt, Aktenzeichen:
III 1A-55n-4145-0219-18-1639

T61264BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Tanya Del Boccio



▶ 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. 1-12 (3-6 TN)

T73001 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 2

Sprachliche Analyse und Interpretation von Texten zu den Landschaften Lakonien, Messenien und Arkadien. Aorist, Imperfekt und einzelne Pronomina in der Formenlehre. Kairos (neu) Bd.1 (C.C. Buchner), L. 14-25 (3-6 TN)

T73002 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 7

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) L. 33-43 (3-6 TN)

T73005 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 11

Lektüre der Textabschnitte aus Homers Odyssee. Lesebuch Kairos neu (Verlag C.C. Buchner) (3-6 TN)

T73006 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch Lektürekurs I

Lektüre der Textabschnitte aus Homers Odyssee und Herodots Historien. Lesebuch Kairos neu (Verlag C.C. Buchner) (Verlag C.C. Buchner) (3-6 TN)

T73008 24 UStd. 180,- €
12 Termine, ab 04.09.2019
Fr, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch Lektürekurs II

Lektüre der Textabschnitte aus den Büchern II-IV. Xenophon, Anabasis – Text (Aschendorff Verlag) (3-6 TN)

T73009 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 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) L.1 (5-10 TN)

T73010 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mindestens einen Anfängerkurs besucht haben oder sich selbst die Buchstaben und Grußformeln beigebracht haben. Salam! NEU (Klett) L. 2-3 (5-10 TN)

T73011 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A1.3

Geeignet für Teilnehmende, die die Grußformeln, die Grundlagen des Lesens und Schreibens beherrschen und die Zeiten (Präsens und Perfekt) kennen sowie Verben konjugieren können. Salam! neu (Klett) L. 4-5 (5-10 TN)

T73012 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A1.4

Geeignet für Teilnehmende, die schon zwei oder drei Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Salam! neu (Klett) L. 6-7 (5-10 TN)

T73013 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A2.3

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)

T73014 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch A2/B1 Teil 2

Für Teilnehmende, die Alltagstexte lesen, verstehen und wiedergeben können. Im Kurs üben wir intensiv Konversation und vertiefen die Grammatik. Salam! NEU (Klett) L. 14-15 (5-10 TN)

T73015 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

▶ Arabisch Konversation

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie schon über gute Kenntnisse des Arabischen verfügen. In diesem Kurs üben Sie noch mehr Konversation zu allgemeinen und Themen aus dem Alltag. Lehrwerk: Usrati (Hueber) (5-10 TN)

T73016 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Muneer Garbou



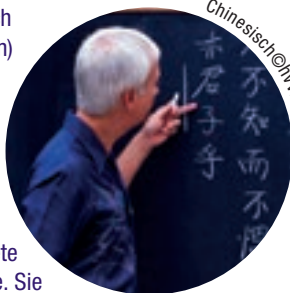
Sprachen

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 (Chinabooks E. Wolf) ab L. 1 (4-8 TN)

T73020 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 29.08.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen 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 1 (Chinabooks E. Wolf) L. 5-7 (4-8 TN)

T73021 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 28.08.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch A1.4

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 2 (Chinabooks E. Wolf) ab L. 1 (4-8 TN)

T73022 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 13.08.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch B1

Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China. China entdecken 3 (Chinabooks E. Wolf) ab L. 1 (3-6 TN)

T73023 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 13.08.2019
Di, 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, Bd. 3 ab L. 35 (3-6 TN)

T73024 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 26.08.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

► Chinesisch C1 Kleingruppe

In diesem Kurs wird fast nur Chinesisch gesprochen und mit Schriftzeichen gearbeitet (Lesen und Schreiben). Der Schwerpunkt liegt auf der freien Formulierung der alltäglichen Sprache. Die Themen wählen Sie nach Ihrem Interesse (z. B. Aktuelles, Kultur, interkulturelle Aspekte) New Practical Chinese Reader 5 ab L. 59 (3-6 TN)

T73025 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 29.08.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Wei Huang

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. Dieser Bildungsurlaub ist nach der suggestopädischen Methode gestaltet (auch Superlearning genannt), 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.

► Bildungsurlaub Chinesisch für Anfänger A1.1 Superlearning

Thema „Unterwegs in China – Essen, Trinken, nach dem Weg fragen, Einkaufen sowie von Ihnen gewünschte Themen“

Dieser Kurs spricht sowohl Anfänger ohne Vorkenntnisse als auch Anfänger mit leichten Vorkenntnissen an. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet, der Lernstoff ergibt sich aus der Übung und ausschließlich den Ausdruckswünschen der Teilnehmenden. Mit den vielfältigen ganzheitlichen Methoden lernen Sie intensiv aber entspannt und mit viel Spaß die Sprache aktiv anzuwenden. Das Sprechen und das Verstehen stehen im Vordergrund. Eine Einführung in die Schriftzeichen kann auf Wunsch angeboten werden. (8-12 TN)

T73048BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 21.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Uei Chiang-Schreiber

► 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 A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Dansk for dig neu (Klett) L. 6-10 (4-8 TN)

T73030 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

► Dänisch A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Dansk for dig neu (Klett) L. 12-16 (4-8 TN)

T73031 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt



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.

Wie sind unsere Formate?

Reguläre Standardkurse

- 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**

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

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.

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



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



Sprachen Englisch

► ENGLISCH

Leitung: Ana Arambasic
Informationen zur Sprachberatung: Seite 131

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

► Allgemeinsprachliche Kurse A1-B1

Englisch A1.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Great! A1 (Klett) L. 1-3 (6-12TN)

T63010 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
N.N.

► Englisch A1.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Great! A1 (Klett) ab L. 3-6 (6-12TN)

T63011 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Patricia Roach

► Englisch A1.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere

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 spannender Atmosphäre ist unsere Mischung für Spaß und Erfolg! Great! A1 (Klett) L.5-7 (6-12 TN)

T63012 30 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Great! A2 (Klett) L.1-3 (6-12 TN)

T63022 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Virginia Hock-Miller

T63022Z 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A2.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Great! A2 (Klett) L.4-6 (6-12 TN)

T63021 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.09.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A2.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Aktualisierte Ausgabe (Hueber) L. 1-3 (6-12 TN)

T63023 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Keike Barth

T63023Z 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Irene Gersdorf

T63030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► 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)

T63030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

T63032 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 24.09.2019
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik. Life (National Geographic) L. 1-3 (10-15 TN)

T63033 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 20.09.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

T63036 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
N.N.

► 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. Next B1/1 (Hueber) L. 1-4 (10-15 TN)

T63035 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► Uta's Friday Morning Class B1

Sie lesen und besprechen aktuelle Artikel und Texte aus dem Sprachlern-Magazin Spotlight. Das Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. (10-15 TN)
Das Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

T63035Z 30 UStd. 98,- €
ab 20.09.2019
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. Required material will be announced in the course. (10-15 TN)

T63040 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
N.N.

► Englisch C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

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! Required material will be announced in the course. (6-12 TN)

T63050 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.09.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Helen Centner

► Roadtrip – Das Schottische Hochland A1/A2

Lassen Sie sich von einer Flugbegleiterin auf eine Reise entführen: Wir reisen durch das spektakuläre schottische Hochland. Beginnend im sagenumwobenen Edinburgh fahren wir an Loch Lomond vorbei, wandern hoch auf Ben Nevis, spazieren durch Inverness (bekannt aus Outlander) und genießen die Gärten des Blair Castles. Profitieren Sie von Geheimtipps und lassen Sie sich für Ihre nächste Reise inspirieren.

Sie lernen das Wichtigste auf Englisch, um einen Urlaub im englischsprachigen Ausland zu genießen, z. B. ein Hotelzimmer reservieren, im Restaurant zu bestellen und nach dem Weg fragen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. (6-12TN)

T63301 6 UStd. 37,- €
ab 14.10.2019
Mo, 10:00 – 12:15 Uhr
Kristie Rose Mackenzie-Geier

► Roadtrip – Kalifornien A1/A2

Lassen Sie sich von einer Flugbegleiterin auf eine Reise entführen: Wir reisen durch Kalifornien. Entlang der berühmten Küstenstraße Route 1 fahren wir von San Francisco durch die Wüste nach L.A. Wir machen einen Abstecher ins Death Valley und eine aufregende Fahrt durch den riesigen Yosemite National Park. Profitieren Sie von Geheimtipps und lassen Sie sich für Ihre nächste Reise inspirieren.

Sie lernen wie Sie auf Englisch ein Auto reservieren und abholen und das notwendige Englisch bei einer Verletzung oder Krankheit.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. (6-12TN)

T63302 6 UStd. 30,- €
ab 12.11.2019
Di, 10:00 – 12:15 Uhr
Kristie Rose Mackenzie-Geier

► 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 Urlaubsthemen können mit einfließen, denn die Ferienzeit ist lang und wir wollen in Englisch fit bleiben. (5-10TN)

S63079 10 UStd. 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. (5-10TN)

S63080 10 UStd. 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 10 UStd. 59,- €
5 Vormittage, ab 03.07.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► The Summer Film Club – English B2

Dieser Sommerkurs ist für Filmbegeisterte, die sich gerne englische Filme, Kurzfilme aber auch Filmauszüge etc. ansehen möchten. In kleiner Runde und entspannter Atmosphäre diskutieren wir darüber und frischen dabei unsere Englischkenntnisse auf und wenden sie an. Das Material wird bereitgestellt. (5-10 TN)

T63410 10 UStd. 59,- €
5 Vormittage, ab 02.07.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Konversation A2-B2

► Anita's Tuesday Morning Class A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen. 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)

T63024 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Anita Gerhard

► English conversation course: Urgently required:

Talkaholics! (for people who just can't stop ...)

We are currently seeking 6-12 very talkative people, aged between 16-120 years, who want to improve their English speaking skills (listening optional). You want to

- improve your English speaking skills?
- speak more fluently and feel more confident?
- read and discuss short stories, interesting articles, song texts etc?
- expand your vocabulary?
- correct mistakes in grammar and pronunciation?

What are you waiting for? Come and join us! Required material will be announced in the course. (6-12 TN)

T63027 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Noel's „Talkaholics“ Tuesday Morning Class B1

Früher erworbene Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen, sich dabei hauptsächlich auf Konversation konzentrieren, die alten Grammatikfehler endlich ausmerzen – was wollen Sie mehr?

Sie arbeiten in diesem Kurs mit einem Muttersprachler aus England! In Conversation 2 (Klett) (10-15 TN)

T63028 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Vielfältige Diskussionen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, im Sprechen sicherer werden! In Conversation 3 (Klett) (10-15 TN)

T63282 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Speak English with Noel B2

Informal Conversation Practice for Advanced Learners

You want to improve your English speaking skills: speak more fluently, build self-confidence, feel



Sprachen Englisch

more secure, expand vocabulary, correct old mistakes in grammar and pronunciation. How? Using short sharp grammar checks, interesting texts, reading out loud and lively discussions, in a learner-friendly atmosphere with a native speaker from England! Required material will be announced in the course. (10-15 TN)

T63029 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 13.09.2019
Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► It's time to talk...to Noel! B2/C1

You want to

- improve your English speaking skills?
- speak more fluently and feel more confident?
- read and discuss short stories, interesting articles, song texts etc?
- expand your vocabulary?
- correct mistakes in grammar and pronunciation?

What are you waiting for? Come and join us! Speak more fluently and feel more confident. Read and discuss short stories, interesting articles, song texts and expand your vocabulary! Required material will be announced in the course. (10-15 TN)

T63041 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Literatur A2-B2

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. If available we will also watch films based on the literature discussed. Topics of current interest from politics, society and culture will also be talked about. (5-10 TN)

T63037 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 13.09.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

► ABENDKURSE A1-C2

► Abendintensivkurse Kurse A1-B2

► Englisch Abendintensiv- kurs A1.1

Life Student's book – Elementary (National Geographic) L. 1-4 (8-12 TN)

T63110 48 UStd. 178,- €
ab 03.09.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch Abendintensiv- kurs A1.2

Life Student's book – Elementary (National Geographic) L. 4-8 (8-12 TN)

T63111 48 UStd. 178,- €
ab 11.11.2019
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch Abendintensiv- kurs A2.1

Immersive Learning – Ihre Eigeninitiative ist gefragt! In diesem Kurs lernen Sie aktiv mit vielfältigen interaktiven (Online-) Übungen und festigen so das Erlernte. Im Kurs sprechen wir intensiv über verschiedene Themen wie z. B. spannende Orte, Kulinarisches, Ihre Freizeit und vieles mehr. Life Student's book – Elementary (National Geographic) L. 1-5 (8-12 TN)

T63120 48 UStd. 178,- €
ab 27.08.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch Abendintensiv- kurs A2.2

Life Student's book – Elementary (National Geographic) L. 6-9 (8-12 TN)

T63121 48 UStd. 178,- €
ab 05.12.2019
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch Abendintensiv- kurs 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) L. 1-4 (8-12 TN)

T63131 48 UStd. 178,- €
ab 02.09.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Patricia Roach

► Englisch Abendintensiv- kurs B1.2

Sie üben u. a. einen formalen Brief zu schreiben und über Ihre Wünsche und Pläne zu sprechen. Sie schildern Ereignisse in der Vergangenheit, sprechen über Themen wie Humor und Filme aus verschiedenen englischsprachigen Ländern und viele andere Themen. Great! B1 (Klett) L. 5-8 (8-12 TN)

T63132 48 UStd. 178,- €
ab 11.11.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Patricia Roach

► Englisch Abendintensiv- kurs B2.1

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) L. 1-3 (8-12 TN)

T63140 48 UStd. 178,- €
ab 09.09.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► Englisch Abendintensiv- kurs 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) L. 4-6 (8-12 TN)

T63141 48 UStd. 178,- €
ab 11.11.2019
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► ABENDKURSE ENTSPANNT A1 – C1

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 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse verfügen und nicht komplett am Anfang starten müssen. 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. Great A1 (Klett) L.1-5 (8-12 TN)

T63209 48 UStd. 178,- €
ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► Englisch am Abend – A2 Teil 1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende des Kurses können Sie z. B. über Ihre Familie, Kleidung und anderen Themen sprechen. Sie können Komplimente machen und Ratschläge geben. Great! A2 L.1-3 (8-12 TN)

T63210 48 UStd. 178,- €
ab 03.09.2019
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

► 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! Required materials will be announced in the course. (6-12 TN)

T63284 40 UStd. 195,- €
ab 12.09.2019
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Patricia Roach

► 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)

T63270 20 UStd. 103,- €
10 Abende, ab 28.08.2019
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Marcela Tietz

► English Conversation for All – B2/C1

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! Required material will be announced in the course. (6-12 TN)

T63283 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► English in nature, music and theatre

► English Saturdays: Road Trips – West Coast USA

This semester English Saturdays are all about road trips. Various „trips“ will either take you past Stonehenge, 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 Tag, 08.06.2019
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Kristie Rose Mackenzie-Geier

► Hits from the Sixties (B1/B2)

Those were the Days, my Friend

You want to improve your English – and you like these hits from the Sixties:

Yesterday, Sound Of Silence, Waterloo Sunset, Blowin' In The Wind, Imagine, San Francisco, Good Vibrations, Nowhere Man, Across The Universe, and many more... – yeah, those were the days, my friend!

Come along and let's have a look at some music videos and discuss the lyrics together and dive into this fascinating historical period of flower power and free love.

T63310 6 UStd. 37,- €
ab 04.12.2019
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► English Theater – Club November mit Vorbereitung im Detail

In Kooperation mit WELT –
Wiesbaden English Language
Theater

Zur aktuellen Produktionen im November 2019 bieten wir Ihnen einen gemeinsamen Theaterbesuch mit unserer Dozentin Uta Will an: Sie treffen sich am späten Nachmittag, steigen ins Thema und den Wortschatz ein und gehen dann gemeinsam zur Vorstellung. Im Preis ist der Theaterbesuch bereits inbegriffen. Weitere Informationen finden Sie unter www.wiesbaden-english-language-theater.de.

T63300 2 UStd. 22,50 €
08.11.2019
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Uta Will

► PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

► Cambridge First Vorbereitungskurs (B2)

In this course, all four skill areas – reading, writing, listening, speaking – are intensively trained (and grammar). Candidates are specifically prepared for the requirements of the FCE exam, which certifies competence at level B2. Participants who want to improve their English but don't want to take the exam are also welcome. Ready for First Certificate (Macmillan-Hueber Verlag) (6-12 TN)

T63502 48 UStd. 290,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

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.



Sprachen Englisch

► English Advanced – with preparation for the CAE (Part 1)

You already have a good knowledge of English, can hold a conversation with an English-speaking partner, watch an English film, and read a magazine or write an email in English? This course is a perfect fit, if you wish to improve all these skills and brush up your grammar. The course consists of two independent parts, but each part can be booked separately. In part 1 we shall cover units 1-13 of the book with a focus on grammar revision, speaking and listening. Part 2 covers units 14-25 and we will spend even more time on practising for the Cambridge Advanced Certificate (C1). For further information please contact Ana Arambasic, (0611) 9889-149. Objective Advanced (Cambridge University Press) Units 1-13 (6-12TN)

T63503 48 UStd. 290,– €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 21:15 Uhr
David Baker

► English Advanced – with preparation for the CAE (Part 2)

You already have a good knowledge of English, can hold a conversation with an English-speaking partner, watch an English film, and read a magazine or write an email in English? This course is a perfect fit, if you wish to improve all these skills and brush up your grammar. The course covers units 14-25 and we will spend much time on practising for the Cambridge Advanced Certificate (C1). For further information please contact Ana Arambasic, (0611) 9889-149. Objective Advanced (Cambridge University Press) Units 14-25 (6-12TN)

U63504 48 UStd. 290,– €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 21:15 Uhr
David Baker

► ENGLISCH IM BERUF A2-B2

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.

► 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. Basis for Business B1 (Cornelsen) L. 1-3 (5-10 TN)

T63271 48 UStd. 208,– €
13 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 21:15 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► English for the job B1/B2

Sie fühlen sich in der Alltagskommunikation auf Englisch bereits relativ sicher, haben aber noch Schwierigkeiten wenn es um die Feinheiten wie formale Mails, Etikette und flüssigen Smalltalk geht? Dieser Kurs wird Sie mit Kommunikationssituationen im Berufsleben (z. B. Telefongespräche, Meetings, Präsentationen, Abfassen von Memos, Berichten und Emails) auf englischer Sprache vertraut machen. Wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Intelligent Business Intermediate Coursebook und Workbook (Pearson/Longman) L. 1-7 (5-10 TN)

T63272 48 UStd. 208,– €
13 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

► for the job „Let's talk Business“ B1-B2

Dieser Kurs ist ein Konversationskurs mit Business-Themen, wie z. B. alltägliche Ereignisse im Büro, Präsentationen, Telefonieren usw. Das B1-Niveau sollten Sie auf jeden Fall beherrschen. Wir versprechen Ihnen ein sicheres Umfeld, in dem Sie Ihr Business Englisch verbessern, spannende Konversationen und interessanten Austausch erleben können. incompany3.0 (Hueber) (5-10TN)

T63273 48 UStd. 208,– €
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 21:15 Uhr
Christopher Lewis

► BILDUNGSURLAUBE A2-B2

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,– €

► Bildungsurlaub Englisch Pre-Intermediate A2 Superlearning

Themen dieses Kurses für leicht fortgeschrittene Lernende sind:

- Talking about oneself, family, work, hobbies etc
- Polite forms
- Shopping, using public transport
- Eating out, invitations
- Telephoning
- Topics of current interest (eg environment, energy, globalisation)

T63692BU 40 UStd. 268,– €
5 Tage, ab 18.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub Englisch Brush up the Basics! B1 Superlearning

Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher? Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.

T63694BU 40 UStd. 268,– €
5 Tage, ab 02.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey



► Bildungsurlaub Englisch 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

► Bildungsurlaub Englisch Brush up your Communication Skills! B2 Superlearning

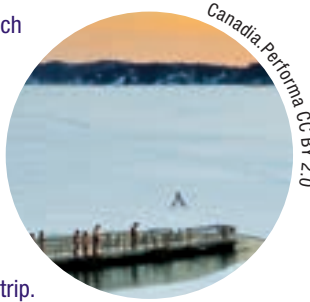
Sie sind in den meisten Alltagssituationen mit Ihren Englischkenntnissen zufrieden – wenn aber ein neues unerwartetes Thema zur Sprache kommt, lassen Sie sich noch zu leicht aus der Bahn werfen? In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz auf und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Unser Programm lässt darüber hinaus auch noch Raum für individuelle Wünsche.

T63696BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:30 – 16:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► 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



► Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Yksi, Kaksi, Kolme 1 (Hempfen) (3-6 TN)

T73040 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch A1.4

Yksi, Kaksi, Kolme 1 (Hempfen) (3-6 TN)

T73041 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B1/B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende.
Yksi, Kaksi, Kolme 2 (Hempfen) (3-6 TN)

T73042 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B2/C1

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
(3-6 TN)

T73043 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

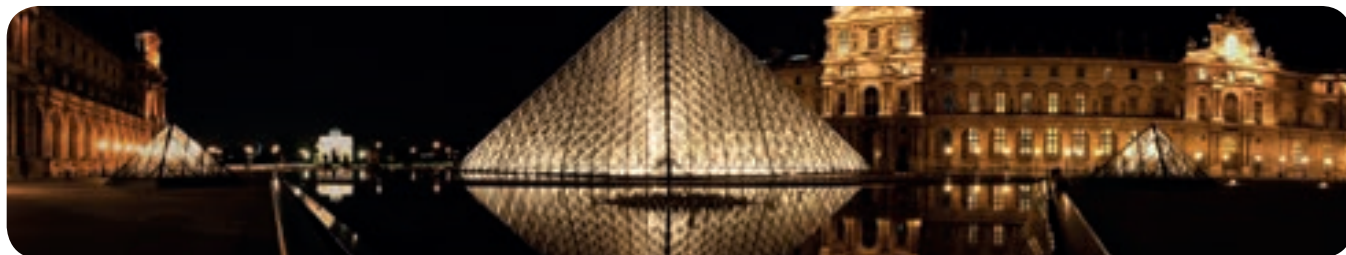
– Anzeige –



Ein Gutschein der Volkshochschule ist immer eine gute Idee!

Für Ihre Lieben,
für Ihre Freunde!





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.

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

- 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**

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, 09:00 – 13:15 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**
- **Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier: www.rv.hessenrecht.de**

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



Dr. Natalie Lochmann

Programmbereichsleiterin

Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,
Mo, Di 15:00 – 17:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148
nlochmann@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse	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

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

► Französisch facile 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 entdecken möchten. Unkompliziert und leicht lernen Sie alles, 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 (6-12 TN)

T70000 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 4-6 (4-8 TN)

T70001 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 09.09.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
N.N.

► Französisch A1.4

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 10-12 (6-12 TN)

T70004 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A1 Wiederholung, Teil 2

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben: Wiederholung und Vertiefung
Intermezzo Französisch A1 (Hueber) L. 4-6 (6-12 TN)

T70020 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A2.3

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L. 7-9 (6-12 TN)

T70023 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch B1.2

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) L. 4-6 (4-8 TN)

T70033 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Christine Liebendahl

► Französisch B1.4

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit 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.
Voyages neu B1 (Klett), L. 11-12 (6-12 TN)

T70035 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.09.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► 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 in unserer Sprachberatung einstufen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70036 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:15 – 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 et 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. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70037 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 09.09.2019
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

► Les Rendez-vous du mercredi – B1-B2

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. Alles, was sich in Frankreich tut, interessiert uns: Aktualität, Gesellschaft, Literatur, Filme, Musik! Und dabei vertiefen wir Vokabular und Grammatik-Kenntnisse. Soyez les bienvenus!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70038 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.09.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

► Potins d'été B2/C1 Sommerkurs

Ici les thèmes sérieux restent au vestiaire.
Ces potins sont destinés à ceux et celles qui aiment discuter à bâtons rompus sur les petits scandales, anecdotes, historiettes du monde francophone tout en sirotant un p'tit crème ou un p'tit noir. Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70142 8 UStd. 34,- €
4 Vormittage, ab 21.08.2019
Mi, 09:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

► 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. Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70143 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 09:45 – 11:15 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Potins du mercredi B2/C1

Ici les thèmes sérieux restent au vestiaire. Ces potins sont destinés à ceux et celles qui aiment discuter à bâtons rompus sur les petits scandales, anecdotes, historiettes du monde francophone tout en sirotant un p'tit crème ou un p'tit noir. Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70142 10 UStd. 42,- €
5 Vormittage, ab 08.01.2020
Mi, 09:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

► Französisch C1

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (8-15 TN)

T70150 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 09.09.2019
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! Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung ein-stufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70154 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► 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. Ce semestre nous continuons à lire le roman „Babylone“ de Yasmina Reza. (6-12 TN)

T70160 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 09.09.2019
Mo, 13:45 – 15:15 Uhr
Anne Lefort

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

► NACHMITTAGSKURSE A1-C1

► 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! Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung ein-stufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70155 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 10.09.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► ABENDKURSE A1-B2

► Französisch facile 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 entdecken möchten. Unkompliziert und leicht lernen Sie alles, 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 (6-12 TN)

T70201 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
N.N.

► Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 1-3 (6-12 TN)

T70202 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Fateh Abada

► Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 4-6 (6-12 TN)

T70203 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
N.N.

► Französisch A1.3

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen), L. 7-9 (6-12 TN)

T70204 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Fateh Abada

► Französisch A2.1

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen), L. 1-3 (4-8 TN)

T70214 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

► Französisch A2.3

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen), L. 7-9 (6-12 TN)

T70215 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
N.N.

► Französisch A2.4

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L. 10-12 (6-12 TN)

T70216 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Feryal Bisso

► Französisch B1.2

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) L. 3-5 (6-12 TN)

T70217 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
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,...). Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung ein-stufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70218 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Feryal Bisso



► 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“, u.a. mit folgenden Themen: Französisch für den Alltag und die Reise, Interviews aus Politik und Kultur, sowie Themen zum aktuellen Geschehen in Frankreich. Sie trainieren dabei Ihre Lese- und Sprechfertigkeiten sowie Ihre Aussprache. Wichtige Grammatikthemen nehmen wir in zusätzlichen Übungen wieder auf. A bientôt!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70235 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyn 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! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T70238 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Karen Destairel

► Französisch B2 Conversation

Ce cours propose un point de départ (un sujet d'actualité, une chanson, un extrait du dernier Goncourt) pour accueillir une discussion animée et variée. C'est aussi l'occasion de revoir et approfondir ses connaissances grammaticales, linguistiques et culturelles. Mais vous êtes la matière de ce cours: n'hésitez pas à proposer des thèmes qui VOUS intéressent! (6-12 TN)

T70240 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 20:10 – 21:40 Uhr
Fateh Abada

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B1

Kompaktkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:

Sieben Abende mit je 155 Min.
24 Unterrichtsstunden (5-10 TN)
Kursgebühr: 118,- €

► Französisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 1-3
(5-10 TN)

T70410 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 4-6
(5-10 TN)

T70411 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 12.11.2019
Di, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A2.1

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L. 1-3
(5-10 TN)

T70421 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A2.2

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L. 4-6
(5-10 TN)

T70422 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 13.11.2019
Mi, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► WOCHENEND- INTENSIVKURSE

► Französisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die in einem intensiven Wochenendkurs erste

Grundkenntnisse in Französisch auf dem Niveau A1 erlangen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf Basis des Lehrwerks Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L.1-3 folgende Lernziele:

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 Gespräch in der Apotheke und beim Arzt führen sowie über Berufe sprechen.

Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

T70301 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 13.09.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:00 – 13:15 Uhr
Fateh Abada

► Französisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf Basis des Lehrwerks Perspectives Allez-y A1 (Klett) L.4-6 folgende Lernziele:

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. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

T70302 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 15.11.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:00 – 13:15 Uhr
Fateh Abada

► Französisch Intensiv A1.3 (Wochenendkurs)

Praxisnahes Sprechen zu den Themen Städte-mobilität, Familie und Tourismus steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf Basis des Lehrwerks Perspectives Allez-y! A1 (Klett) L. 7 – 9 folgende Lerninhalte:



Sprachen

Französisch / Griechisch

- Weg- und Ortsbeschreibungen geben
- Sich verabreden und jemanden einladen
- Über Familie und persönliche Beziehungen sprechen
- Sich über Hotels informieren und Zimmer reservieren

Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

T70304 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 25.10.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:00 – 13:15 Uhr
Fateh Abada

► Französisch Intensiv B1/B2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1.

Praxisnahes Sprechen über aktuelle Themen steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Nach dem Kurs können Sie:

- TV- und Zeitungsbeiträge verstehen und darüber diskutieren
- Kulturelle Themen verstehen und darüber sprechen
- An Diskussionen über aktuelle Themen in Frankreich und der Frankophonie teilnehmen.

Daneben vertiefen Sie grammatikalische Strukturen im Bereich B1/B2 sowie deren Ausnahmen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

T70305 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 13.9.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:00 – 13:15 Uhr
Fateh Abada

► BILDUNGSURLAUBE A1

► 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

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,- €

nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren. (8-12 TN)

T70730BU 40 UStd. 268,- €
ab 25.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 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 17.06.2019
Mo – Fr, 09:00 – 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.

U70740BU
ab 02.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 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. Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen! Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, 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)

T70760BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 21.10.2019
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.



TimOve CC-BY 2.0

► Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Pame! A1 (Hueber) ab L. 1 (5-10 TN)

T73050 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Pame! A1 (Hueber) L. 4 (5-10 TN)

T73051 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou



► Griechisch A1.3

Pame! A1 (Hueber) ab L. 6 (5-10 TN)

T73052 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Evgenia Papassalourou

T73053 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch A2.1

Pame! A2 (Hueber) ab L. 3 (5-10 TN)

T73054 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Evgenia Papassalourou

► Griechisch A2.3

In diesem Kurs sprechen wir u. a. über persönliche Informationen, Alltagstätigkeiten, Hobbys und das Leben in Griechenland. Pame! A2 (Hueber) ab L. 7 (5-10 TN)

T73055 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 17.09.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch B1.4

Epikoinoniste ellinika 2 (Deltos) L. 12-13 (5-10 TN)

T73056 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 03.09.2019
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. Epikoinoniste ellinika (Deltos) ab L. 4 (5-10 TN)

T73057 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Emmy Ippotidou

► Griechisch B1/B2

Griechischkurs für Fortgeschrittene – Lektüre und Diskussion von literarischen Texten, Zeitungstexte, Lieder, aktuelle Themen und viele landeskundliche Informationen über Griechenland. Grammatische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (5-10 TN)

T73058 24 UStd. 118,– €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
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.



► 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 (Hempfen Verlag) ab L. 1 (6-12 TN)

T73060 24 UStd. 98,– €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräischen Schriftzeichen. Sie lernen leichte Texte zu lesen und sich in einfachen Situationen zu verständigen (z. B. einkaufen, im Restaurant bestellen usw.). Ivrit bekef (Hempfen Verlag) ab Seite 15 (6-12 TN)

T73061 24 UStd. 98,– €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A1.3

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräischen Sprache. Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit des hebräischen Verbs und lernen außerdem noch eine weitere Verbgruppe. Ivrit bekef (Hempfen Verlag) ab Seite 55 (5-10 TN)

T73062 24 UStd. 118,– €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Hebräisch A2.1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse der hebräischen Sprache. Am Ende dieses Kurses können Sie kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken und auch genaue Auskunft zu etwas einholen (z. B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit oder Beruf). Wir beschäftigen uns mit dem hebräischen Verb und lernen noch eine weitere Verbgruppe. Ivrit bekef (Hempfen Verlag) Seite 130 (4-8 TN)

T73063 24 UStd. 148,– €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch A2/B1

In diesem Kurs lernen fortgeschrittene Lernende neue Herausforderungen sprachlich zu meistern: Sie lernen einfache Gespräche z. B. über das Einkaufen oder über Ihre Geburtsstadt zu führen. Sie lernen zu beschreiben, was Sie gerne machen, wie Sie wohnen oder wie Sie einen Film oder ein Buch in einfachen Worten beschreiben. Wir beschäftigen uns weiter mit dem Verb-System und lernen eine weitere Verbgruppe kennen. Ivrit bekef (Hempfen Verlag) Seite 214 (3-6TN)

T73064 24 UStd. 180,– €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch B1.2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit. Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik. Wir wiederholen außerdem die verschiedenen Verbgruppen und Präpositionen. Hebrew from Scratch, Part 2 (Verlag Akademon) ab S. 40 (bei der Kurlseitung erhältlich) (3-6 TN)

T73065 24 UStd. 180,– €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

► Hebräisch Konversationsclub

Sie haben mehrere Hebräisch-Kurse besucht, haben gelernt zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Jetzt möchten Sie im Alltagsgespräch Hebräisch üben? Dann ist dieses Treffen genau das Richtige. Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat – genaue Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

T73066 12 UStd. Eintritt frei
6 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer



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

- Niveaus A1 – B1
- stetig und entspannt
- 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**

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
- **200,- Euro**
- **Weitere Informationen zum Bildungsurlaubsgesetz, finden Sie hier: www.rv.hessenrecht.de**



Dr. Natalie Lochmann

Programmbereichsleiterin

Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,
Mo, Di 15:00 – 17:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148
nlochmann@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse	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

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► VORMITTAGSKURSE A1-C2

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. "Benvenuti in Italia!" – 2 (6-12 TN)

T71028 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Con piacere nuovo A1 (Klett) L.3 – 5 (5-10 TN)

T71029 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 8 – Intermezzo 3 (5-10 TN)

T71030 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 11.09.2019
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 8-9 (5-10 TN)

T71031 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch A2.1

Con piacere nuovo A2 (Klett) L.1-2 (5-10 TN)

T71032 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 13.09.2019
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Paola Massini

► Italienisch A2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben. Con piacere nuovo A2 (Klett) L. „Si riparte“ – 2 (6-12 TN)

T71033 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Giuseppa Criscione

► 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)

T71034 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 16.09.2019
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch A2.4

Con piacere A2 (Klett) L. 8 – Intermezzo 3 (6-12 TN)

T71055 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.09.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A2 Wiederholung

In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie Wortschatz und Grammatik auf dem Niveau A2. Sie üben Konversation und beschäftigen sich mit der Lektüre verschiedener Texte. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T71062 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 16.09.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch B1.4

Insieme B1 (Cornelsen) L. 9-10 (6-12 TN)

T71075 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

► 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)

T71076 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 09.09.2019
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
Serena Gatti

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Italienisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnisse.
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T71080 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 10:00 – 11:30 Uhr
Andrea Huiskes

► In italiano per piacere! B2

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)

T71081 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 09.09.2019
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Serena Gatti

► Praticando Italiano B2/C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Für Wiederholer- und Wiedereinsteiger*innen
Leggeremo letture diverse, ne parleremo e ripeteremo anche punti importanti della grammatica italiana. (6-12 TN)

T71040 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► Circolo di lettura I

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Sprachniveau B2 – C1
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T71051 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

► Circolo di lettura II

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Sprachniveau B2 – C1
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T71053 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.09.2019
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi



► SOMMERKURSE

► Italienisch im Sommer A1 Wiederholung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. 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. (6-12 TN)

T71026 10 UStd. 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. (6-12 TN)

T71027 10 UStd. 50,- €
5 Vormittage, ab 17.07.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► KOMPAKTKURSE VORMITTAGS A1-B2

Kompaktkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:

Sieben Abende mit je 155 Min.
24 Unterrichtsstunden (5-10 TN)
Kursgebühr: 118,- €

► Italienisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (5-10 TN)

T71350 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 10:00 – 12:35 Uhr
Angela Fato

► Italienisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Con piacere A1 (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)

T71352 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 04.11.2019
Mo, 10:00 – 12:35 Uhr
Angela Fato

Weitere Italienisch Kompaktkurse finden Sie auf www.vhs-wiesbaden.de

► ABENDKURSE A1-B1

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (6-12 TN)

T71201 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

T71202 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Claudia Iacobelli

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con piacere A1 (Klett) L. 3-4 (6-12 TN)

T71200 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 10.09.2019
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con piacere A1 (Klett) L. 5-6 (6-12 TN)

T71220 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Erminia Convertini

T71221 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 06.11.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 8-9 (6-12 TN)

T71230 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A2.2

Con piacere A2 (Klett) L. 3-4 (6-12 TN)

T71245 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Serena Gatti

► Italienisch A2.4

Con piacere A2 (Klett) L. 7-8 (6-12 TN)

T71255 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch B1.2

Con piacere B1 (Klett) L.3-5 (6-12 TN)

T71265 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 18.10.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch B1.4

Insieme B1 (Cornelsen) L. 9-10 (4-8 TN)

T71266 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
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)

T71280 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-C2

Kompaktkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:

Sieben Abende mit je 155 Min.
24 Unterrichtsstunden

► Italienisch Kompakt C1.1

Conversazione e grammatica. (4-8 TN)

T71356 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt C1.2

Conversazione e grammatica. (4-8 TN)

T71357 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 04.11.2019
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione



► Italienisch Kompakt C2

Parliamo, ascoltiamo, leggiamo e conversiamo in italiano. (5-10 TN)

T71358 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 13.09.2019
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt C2

Parliamo, ascoltiamo, leggiamo e conversiamo in italiano. (5-10 TN)

T71359 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 15.11.2019
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

► WOCHENEND- INTENSIVKURSE

Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund.

Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie auch beim Weiterlernen verwenden können.

Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen.

An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

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.
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (5-10 TN)

T71380 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 13.09.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Intensiv A1.4 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie über Familie, Familienbeziehungen und Wohnen sprechen. Außerdem werden Sie auch in der Lage sein, ein Small-Talk zu führen und in Italien shoppen zu gehen.
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 8-9 (5-10 TN)

T71381 24 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 23.08.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Intensiv A2.1 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie über Aussehen und Charakter oder über Haustiere sprechen, Körperteile benennen, über Ernährungsgewohnheiten sprechen und Sportarten vergleichen. Außerdem werden Sie auch in der Lage sein, ein Gespräch beim Arzt zu führen und in der Apotheke Medikamente zu kaufen.
Con piacere nuovo A2 (Klett) L. 1-2 (5-10 TN)

T71382 24 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 18.10.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Intensiv A2.2 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie sich über Hobbys unterhalten, Wünsche äußern, höflich um etwas bitten, Rezepte verstehen, ein Auto mieten und Dienstleistungen rund um das Auto bitten und über Pläne und Absichten sprechen sowie Vermutungen anstellen.
Con piacere nuovo A2 (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)

T71383 24 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 29.11.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Intensiv A2.3 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie berichten, was sie gerade tun, vom Urlaub und insbesondere Orte in der Vergangenheit beschreiben und über Ihre

Vorlieben bezüglich Fernsehen, Kino und Lesen berichten sowie Ihre Meinung ausdrücken und argumentieren.

Con Piacere nuovo A2 (Klett) L. 5-7 (5-10 TN)

U71384 24 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 17.01.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 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 Ristorante Pizzeria Calabria (Aarstraße 30, 65195 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!)

T71281 13 UStd. Eintritt frei
5 Abende, ab 03.09.2019
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Paola Massini

► BILDUNGSURLAUBE A1

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: 200,- €



Sprachen

Italienisch / Japanisch

► Bildungsurlaub Italienisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und bietet Ihnen einen intensiven Einstieg in die italienische Sprache durch kommunikationsorientierten Unterricht.

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti!“ – 2

T71402BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Serena Gatti

U71402BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 04.11.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Serena Gatti

U71403BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

► Bildungsurlaub Italienisch A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 3-5 (8-12TN)

U71401BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 09.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Serena Gatti

► 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)

T73080 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können am Ende dieses Kurses einfache Beschreibungen, z. B. von Ihrem Alltagsleben, machen. Die japanische Schrift (Hiragana) wird vertieft. Konnichi wa! (Reichert) ab L.4 (4-8 TN)

T73081 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.3

Am Ende dieses Kurses können Sie z. B. Ihren Wohnort beschreiben. Die japanische Schrift (Katakana) wird eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 5 (4-8TN)

T73082 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.4

Am Ende dieses Kurses können Sie jemandem etwas vorschlagen und einen Wunsch äußern. Die japanische Schrift (Katakana) wird vertieft. Konnichi wa! (Reichert) ab L.7 (4-8TN)

T73083 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.5

Am Ende dieses Kurses können Sie eine Handlung begründen. Die Kanji-Schrift wird eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L.11 (4-8TN)

T73084 24 UStd. 148,- €
12 Tage, ab 14.09.2019
Sa, 09:00 – 10:30 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A2.3

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Japanisch Schritt für Schritt Band 2 (Clauß) ab L. 33 (4-8 TN)

T73085 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch B1.1

Minna no Nihongo Bd.2 ab L. 30 (4-8 TN)

T73086 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch B1.5

MINNA NO NIHONGO Bd.1, ab L.16-20

T73087 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.9.2019
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 L. 17-19 und viele zusätzliche Texte. (4-8 TN)

T73088 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► KOREANISCH

Koreanisch ist durch die Popularität der koreanischen Kultur-Exporte in den letzten Jahrzehnten als Fremdsprache immer beliebter geworden.



travelbus.com CC BY 2.0

So nehmen immer mehr Nicht-Muttersprachler am Sprachtest TOPIK teil. 78 Millionen Menschen in Nord- und Südkorea sprechen Koreanisch als Muttersprache, 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), sowie die Aussprache und Schreibweise. Einfach Koreanisch! 1 (Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland) L. 1-6 (4-8 TN)

T73090 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), sowie die Aussprache und Schreibweise. Einfach Koreanisch! 1 (Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland) L. 7-10 (4-8 TN)

T73091 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.09.2019
Fr, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim



► Koreanisch A2.1

In diesem Kurs lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Sogang Korean 2A (Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland) L. 1-3

T73092 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.3 Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Sogang Korean 2A L. 6-8 (3-6 TN)

T73093 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch B1 Kleingruppe

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Koreanisch-Kenntnisse weiter aus. Sogang Korean 3A L. 4-6 (3-6 TN)

T73094 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► KROATISCH

Kroatiens, Bosniens und Serbiens Landschaft, Städte und Menschen wurden u.a. durch römische, venezianische und habsburgische Zeiten geprägt. So ist es nicht verwunderlich, bis heute auf Zeugnisse dieser Zeit in der Sprache zu stoßen. In Zagreb eine Kremšnica zu bestellen gehört dazu, wie die pomodori im südlichen Dalmatien.



Mario Fajt Zagreb

Teilnehmende, die Serbisch lernen möchten, sollten beachten, dass unser Lehrbuch in lateinischer Schrift verfasst ist, die kyrillische Schrift wird nicht gelernt.

► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hrvatski za početnike 1 (Croaticum Zagreb) L. 1-3 (5-10 TN)

T73101 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

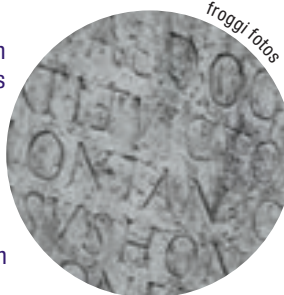
► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hrvatski za početnike 1 (Croaticum Zagreb) L. 3-6 (5-10 TN)

T73102 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
N.N.

► 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.



froggi fotos

► Latein 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 1 (3-6 TN)

T73110 16 UStd. 134,- €
8 Abende, ab 14.08.2019, Raum A-210
Mi, 20:10 – 21:40 Uhr
Katharina Ried

► Latein 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 3 (3-6 TN)

T73111 16 UStd. 134,- €
8 Abende, ab 12.08.2019
Mo, 20:10 – 21:40 Uhr
Katharina Ried

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 3

Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. (3-6 TN)

T73112 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:35 – 21:05 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 4

Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. (3-6 TN)

T73113 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 6

Für Teilnehmende, die bereits Teil 5 besucht haben. Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) L. 11-12 (3-6 TN)

T73114 16 UStd. 134,- €
8 Abende, ab 12.08.2019
Mo, 18:35 – 20:05 Uhr
Katharina Ried





Sprachen

Latein / Niederländisch

► 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.



► Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 1-5 (5-10 TN)

T73120 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 06.09.2019
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 6-10 (5-10 TN)

T73121 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 22.11.2019
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch A2.1

Taal Vitaal nieuw (Hueber) L. 11-15 (5-10 TN)

T73122 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch A2.2

Taal Vitaal nieuw (Hueber) L. 16-20 (5-10 TN)

T73123 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 12.11.2019
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch B1.3

Niederländisch für Fortgeschrittene.
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag)
L. 5-6 (5-10 TN)

T73126 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch B1.4

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag)
L. 7-8 (5-10 TN)

T73127 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 11.11.2019
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► 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)
Sprachberatung empfohlen!

T73128 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

► 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 natürlich nemen we noch wat grammatica door. (5-10 TN)
Sprachberatung empfohlen!

T73129 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 13.11.2019
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. Op naar de eindstreep, Verlag Coutinho, ab L. 4 (4-8 TN)

– 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.



Büro: Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Frankfurter Straße 13a, 65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 - 305 316

Dr. Thilo Tillemans, Präsident
E-Mail: info@wiesbaden-fatih.de
www.wiesbaden-fatih.de



T731291 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud van den Eijnden

T731292 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 16.12.2019
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. 20.00 uur worden er teksten gelezen, boeken besproken, wetenswaardigheden verteld, spelletjes gedaan enz. Termine: 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2019, 13.01., 03.02., 02.03., 06.04., 04.05., 08.06., 07.07.2020

T731293 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 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. Robert Anders. Fjordefjorden

► Norwegisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Einsteiger-Kurs Norwegisch ist für alle gedacht, die sich beruflich oder privat für Norwegen interessieren und einmal in seine Sprache hineinschnuppern wollen. In lebendigen Alltagssituationen nähern wir uns dem Sprechen, Hörverstehen und Lesen an, so dass einfache Alltagssituationen gemeistert werden können. Neben einem Basiswissen zu Aussprache und Grammatik werden praktische Redewendungen und Informationen zu Land und Leuten vermittelt. Hjertelig velkommen! Norsk for deg (neu) A1-A2 (Klett) ab L. 1 (5-10 TN)

T73130 15 UStd. 98,- €
3 Sonntage, ab 20.10.2019
10:30 – 14:15 Uhr
Jana Ufermann

► Norwegisch A1.3

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 5-6 (5-10 TN)

T73131 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch A2.3

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 11-12 (5-10 TN)

T73132 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei

► PERSISCH

► Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Wir sprechen Persisch 1: Persisch für Deutsche.
Eingangsstufe A1 (Sujet) L. 3-5 (3-6 TN)

T7314 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Mahboubeh 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.



Kishjar. Rooftops

► Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L. 1-3 (4-8 TN)

T73151 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
N.N.

► Polnisch A1.6

Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) ab L. 13 (4-8 TN)

T73152 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab Do, 05.09.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Agnieszka Krusemarck

Weitere **Polnisch Kurse** auf A1/A2 Niveau sind in Planung. Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.vhs-wiesbaden.de/programm/sprachen>

► WOCHENEND-INTENSIVKURS

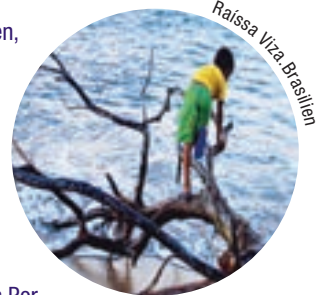
► Polnisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Razem neu (Klett) L. 1-3 (4-8 TN)

T73153 21 UStd. 148,- €
1 Wochenende
Fr, 06.12.2019, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 07.12.2019, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 08.12.2019, 09:30 – 13:45 Uhr
Karolina Garcia Jonkisz

► 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.



Raissa Viza. Brasilien

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.



Sprachen

Portugiesisch / Rumänisch / Russisch

► Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

T73160 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
N.N.

► Europäisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) L. 4-6 (5-10 TN)

T73161 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Daniela Cunha Neves

► Brasilianisches Portugiesisch A1.4

Oi, Brasil! (Hueber) L. 10-14 (5-10 TN)

T73162 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 17.09.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Maria Theodora Dorn

► Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Novo avenida Brasil 3 Livro texto + Livro de Exercícios L. 1-5 (5-10 TN)

T73163 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 17.09.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Maria Theodora Dorn

► RUMÄNISCH

Buna ziua! Ce mai faci? Rumänisch gehört zur Sprachfamilie der romanischen Sprachen. Rumänien liegt in Osteuropa. 24 Millionen Menschen sprechen Rumänisch als Muttersprache und 4 Millionen als Zweitsprache in Rumänien und der Republik Moldawien. Rumänisch hat sich durch engen Kontakt mit slawischen Sprachen entwickelt, weist aber über 70% sprachliche Gemeinsamkeiten mit der italienischen Sprache auf. Wer eine andere romanische Sprache beherrscht, wird Rumänisch ohne größere Schwierigkeiten lernen können. Der Kurs richtet sich nicht nur an Rumänienreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Rumänien und Sprachinteressierte.

► Rumänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger.
PULS A1-A2 (Polirom), L. U1/1-U1/3 (3-6 TN)

T73170 24 UStd. 180,- €
12 Vormittage, ab 20.08.2019
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
PULS A1-A2 (Polirom), L. U2/2-U2/4 (3-6 TN)

T73171 24 UStd. 180,- €
12 Vormittage, ab 14.10.2019
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A2.1

PULS A1-A2 (Polirom), L. U8/1-U8/4 (3-6 TN)

T73172 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 20.09.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Verona Costache

Ein **Bildungsurlaub Rumänisch A1.1** ist in Planung für das 1. Halbjahr 2020.

Aktuelle Infos finden Sie unter:
<https://www.vhs-wiesbaden.de/programm/sprachen>

► 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!



Jim G. St. Petersburg

► Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) ab L.1 (5-10 TN)

T73174 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.3

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) L. 7-9 (5-10 TN)

T731741 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.4

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) L. 9-11 (5-10 TN)

T73175 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1/A2.1

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber), ab L.7, danach Otlitschno! aktuell A2 (Hueber) (5-10 TN)

T731751 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Olga Klassen

► Russisch A2.3

Otlitschno! aktuell A2 (Hueber) L. 6-8 (5-10 TN)

T73176 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Olga Klassen

► Russisch B1.2

Otlitschno! A2 (Hueber) L.9-12 (5-10 TN)

T73177 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Stella Seifert

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.



► WOCHENENDINTENSIV-KURS

► Russisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Jasno! A1-A2 (Klett) L.1-3 (5-10 TN)

T73178 16 UStd. 148,- €

1 Wochenende

Fr, 29.11.2019, 17:00 – 21:15 Uhr

Sa, 30.11.2019, 09:30 – 19:00 Uhr

So, 01.12.2019, 09:30 – 13:45 Uhr

Karolina Garcia Jonkis

► 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. Mikael Moner, Julien Anna

► Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Tala svenska A1 (Groa) L. 6-10 (5-10 TN)

T73180 24 UStd. 118,- €

12 Abende, ab 11.09.2019

Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

Michael Wünsch

► Schwedisch mal anders! A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Schwedischkurs können die Teilnehmenden ihre individuellen Wünsche für mögliche Alltagssituationen in Schweden mitbringen. Diese werden von der Kursleitung aufbereitet und mit dem gesamten Kurs erarbeitet. Neben der Nutzung des Lehrwerks Tala svenska A1plus (Groa) 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)

T73181 24 UStd. 98,- €

12 Abende, ab 02.09.2019

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Annika Hacklin

► Schwedisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Niveau A2
Tala svenska B1-B2 (Groa) (5-10 TN)

T73182 24 UStd. 118,- €

12 Abende, ab 11.09.2019

Mi, 20:10 – 21:40 Uhr

Michael Wünsch

► Schwedisch B1.5

Tala svenska B1-B2 (Groa) L. 8-9 (5-10 TN)

T73183 24 UStd. 118,- €

12 Abende, ab 10.09.2019

Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Michael Wünsch

► Svenska för DIG!

Svenska för DIG är en individanpassad kurs där du lär dig just det DU behöver och får förstärkung i det du redan kan. (5-10 TN)

Dieser Schwedischkurs wird maßgeschneidert für jeden, der bereits mehr oder weniger Schwedisch kann, vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und mehr lernen möchte (ab ca. B1). Texte, Material und Kursinhalte werden mit Ihnen abgesprochen und Tempo und Methoden werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Auf Wunsch und bei vorhandenen Kenntnissen auch Vorbereitung auf die SWEDEX-Prüfung möglich. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

T73184 24 UStd. 118,- €

12 Abende, ab 02.09.2019

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Annika Hacklin

► WOCHENENDINTENSIV-KURSE

► Schwedisch A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Tala Svenska A1 Plus Groa Verlag, Lehr- und Übungsbuch (4-8 TN)

T73185 21 UStd. 128,- €

2 Wochenenden

Sa, 31.08.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 01.09.2019, 10:00 – 14:00 Uhr

Sa, 21.09.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Annelie Gunnarsson

► 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)

T73186 40 UStd. 160,- €

4 Wochenenden

Kurstage: 14./15.09., 12./13.10., 09./10.11., 07./08.12.2019

Sa + So, jew. von 10:00 – 14:00 Uhr

Annelie Gunnarsson

► BILDUNGSURLAUB

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, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 200,- €

► SLOWENISCH

► Slowenisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Einstieg slowenisch: Für Kurzsprechende A1 (Hueber) ab L. 9 (2-5 TN)

T73187 16 UStd. 236,- €

8 Abende, ab 12.09.2019

Do, 17:00 – 18:30 Uhr

Lenka Trpin





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.

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**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1 – B1
- 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



Dr. Natalie Lochmann

Programmbereichsleiterin

Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,

Mo, Di 15:00 – 17:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148

nlochmann@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Kurse aufgebaut?

ohne Vorkenntnisse	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

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Schon mal ein paar spanische Wörter gelernt
und endlich Zeit und Lust auf etwas mehr?
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir fangen
von Anfang an und schön despacito (langsam).
Also, nur Mut!
Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

T72000 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

T72001 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A1.3

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 7-9 (4-8 TN)

T72003 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch A1.3 am Nachmittag

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

T72004 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 09.09.2019
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A2.1

Con gusto A2 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

T72020 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 24.9.2019
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch B1.1

Ein neues Niveau, neue Gesprächsthemen, neuer
Wortschatz und eine Vertiefung der Grammatik.
Natürlich wird die Konversation nicht zu kurz
kommen! Con gusto B1 (Klett) ab L. 1 (6-12 TN)

T72030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B1 Repaso

Este semestre lo dedicaremos a repasar con
mucha conversación, buen humor y muy
diferentes actividades lo que hasta ahora hemos
aprendido. El material complementario para ello se
dará a conocer el primer día de clase. (6-12 TN)

T72040 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B2.2

Ahora ya puedes comunicarte sin grandes
dificultades en español, pero quieres (¡y puedes!)
mejorarlo ampliando el vocabulario, las estruc-
turas gramaticales y ejercitando la fluidez en la
conversación.

Un libro interesante (Nuevo Prisma), un buen
ambiente en la clase y diferentes actividades van
a ayudarte seguro a todo ello. ¡Ven a probarlo!
Nuevo Prisma B2 (Edinumen) ab L. 3 (6-12 TN)

T72050 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.09.2019
Do, 09:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch B2

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 gerade
abgeschlossen haben. Kursmaterial wird im
Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T72060 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch B2/C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Für Teilnehmende, die das Niveau B2 erreicht
haben. En este curso puedes mejorar, ampliar,
consolidar los conocimientos adquiridos y, sobre
todo, practicarlos! Kursmaterial wird im Unter-
richt bekannt gegeben. (6-12 TN)

T72104 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Mesa Redonda B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Si quieres pasar un buen rato en agradable
compañía y además mejorar tu español, te es-
peramos. Disfrutarás de amenas conversaciones
y lecturas seleccionadas. Kursmaterial wird im
Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T72105 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 09:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

► Español avanzado C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Has logrado ya llegar a un nivel de conocimiento
avanzado del idioma y deseas conversarlo,
ampliarlo, practicarlo? Pues, éste es tu curso.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt ge-
geben. (6-12 TN)

T72106 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► ABENDKURSE A1-C1

► Spanisch ganz leicht A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Möchten Sie sich zurecht finden in einem spa-
nischsprachigen Land und mehr über die Kultur
erfahren? Dieser Kurs ist für AnfängerInnen ge-
eignet, aber auch für Sie, wenn Sie die spanische
Sprache wiederentdecken möchten. Unkompli-
ziert lernen Sie, was man braucht, um sich in
wichtigen Alltagssituationen und auf (beruflichen)
Reisen zu verständigen. Spanisch für den Urlaub
A1 (Klett) L.1-4 (6-12TN)

T72144 41,33 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 24.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 1-3 (8-15 TN)

T72140 24 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 10.09.2019
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Diana Leisen

T72142 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey



Sprachen Spanisch

T72143 30 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 12.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 5-7 (8-15 TN)

T72145 30 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:45 – 20:15 Uhr
Diana Leisen

T72146 30 UStd. 98,- €
15 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 19:35 – 21:05 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 9-10 (6-12 TN)

T72147 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

T72148 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 10.09.2019, Lektion 10-12
Di, 19:35 – 21:05 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A1.3 am Nachmittag

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

T72004 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 09.09.2019
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A1.4

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

T72150 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Daniel Aragonés Niño

► Spanisch A2.1

Con gusto A2 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

T72153 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

► Spanisch A2.2

Con gusto A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

T72154 98,- €
12 Abende, ab 25.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch B1.1

Con gusto B1 (Klett) L.4-6 (6-12 TN)

T72160 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:10 – 19:40 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch B1.2

Con gusto B1 (Klett) L.4-6 (6-12 TN)

T72163 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch B1.3

Con gusto B1 (Klett) L.7-9 (6-12 TN)

T72164 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 10.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
N.N.

► Spanisch B2.1

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
(6-12) TN

T72165 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Rosy Manteuffel

T72206 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
N.N.

► Spanisch Aufbaukurs C2

Un libro para continuar perfeccionando tu español. Y múltiples actividades complementarias para ayudarte a ello. Porque vale la pena seguir aprendiendo. Dado que las lecciones del libro tratan aspectos gramaticales, de vocabulario, temáticos diferentes. El incorporarse como participante al curso en un nuevo semestre no es un problema. (6-12TN)

T72250 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► 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!)

T72255 Eintritt frei
5 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr
Chuly Sängler

► 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

– 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






► 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

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B2

Kompaktkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:
Sieben Abende mit je 155 Min.
24 Unterrichtsstunden (5-10 TN)
Kursgebühr: 118,- €

► Spanisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

T72263 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 4-6 (5-10 TN)

T72264 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 07.11.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A2.2

Con gusto A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

T72268 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt A2.3

Con gusto A2 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

T72269 24 UStd. 98,- €
6 Abende, ab 07.11.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt A2 Repaso

In diesem Kurs wiederholen Sie alle wichtigen
Inhalte aus dem Niveau A2.
Con gusto A2 (Klett) (5-10 TN)

T72271 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt B1.1

Con gusto B1 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

T72272 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 20.11.2019
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt B2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben. Abanico (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)

T72275 118,- €
ab 19.09.2019
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Kompakt B2.2

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2. Abanico (Klett) L. 4-6 (5-10 TN)

T72276 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 28.11.2019
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
- über Herkunft, Familie und Beruf sprechen
- Kontaktdaten nennen
- eine Person beschreiben
- Gefallen und Missfallen äußern

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 1-3, (5-10 TN)
An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

T72300 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 13.09.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 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 nuevo 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)
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Kursgebühr: 128,- €

► 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

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 4-6, (5-10 TN)
An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

T72301 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 11.10.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

► Spanisch Intensiv A1.3 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (einige Online-Angebote sind auf Engl/Span. Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.)
Nach dem Kurs können Sie:

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de



Sprachen Spanisch

- Empfehlungen aussprechen
 - Vergleiche anstellen
 - über Erfahrungen berichten
 - sich über etwas beschweren
 - einen Vorgang beschreiben
 - einen Tagesablauf beschreiben
- Con gusto nuevo A1 (Klett! L. 7-9 (5-10TN))
An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

T72302 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 22.11.2019
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

► BILDUNGSURLAUBE A1-B2

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 Spanisch-Bildungsurlaube auf dem Niveau A1 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

► Superlearning Spanisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/ Café bestellen und bezahlen.

T72500BU 40 UStd. 268,- €
ab 12.08.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

T72505BU 40 UStd. 268,- €
ab 14.10.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

U72500BU 40 UStd. 268,- €
ab 06.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Superlearning Spanisch A1.2

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.

U72510BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 27.01.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► 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.

T72520BU 40 UStd. 200,- €
ab 23.09.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Juan Castro Gallardo

U72520BU 40 UStd. 200,- €
ab 24.02.2019
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.

S72510BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 24.06.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Juan Castro Gallardo

► THAI

Die Megametropole Bangkok, die Provinz Phang Nga, mit ihrer überwältigend schönen Natur oder die einstige Königsstadt Chiang Ma – Thailand ist ein Abenteuer! Die 68 Millionen Einwohner sprechen Thai. Thai ist eine Tonsprache. Die hauptsächlich einsilbigen Wörter verändern durch die Aussprache in unterschiedlichen Tonhöhen ihre Bedeutung. Fünf verschiedene Töne neutral, tief, fallend, hoch und steigend machen den Unterschied! Der Kurs richtet sich nicht nur an Thailandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Thailand und Sprachinteressierte.

► Thai A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Sanüg sabaai A1(Klett) ab L. 1 (4-8 TN)

T73188 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Duangporn Schermuck



Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



► TSCHJECHISCH

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)

T73190 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Helena Pokorný

► Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) ab L. 3 (4-8 TN)

T73191 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Helena Pokorný

► Tschechische Lektüre und Konversation B1

Sie lesen und diskutieren Zeitungs- und Zeitschriftentexte mit Bezug auf das aktuelle Geschehen in der Tschechischen Republik. Außerdem werden andere literarische Textformen wie Balladen, Erzählungen oder Kurzgeschichten gelesen und besprochen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (4-8 TN)

T73192 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
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 (5-10 TN)

T73200 24 UStd. 118,- €
8 Nachmittage, ab 06.09.2019
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kolay gelsin! neu (Klett) L. 3-4 (5-10 TN)

T73201 24 UStd. 118,- €
8 Nachmittage, ab 15.11.2019
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► Türkisch A1.3

Kolay gelsin! neu (Klett) L. 6-7 (5-10 TN)

U73202 24 UStd. 118,- €
8 Nachmittage, ab 07.02.2020
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► WOCHENEND-INTENSIVKURS

► Türkisch A1.1 Intensiv Wochenendkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ne güzel! (Hueber) L.1-2 (5-10 TN)

T73202 24 UStd. 132,- €
4 Samstage in Folge, ab 26.10.2019
Sa, 09:30 – 14:30 Uhr
Sebnem Onagaclar

► Türkisch A1.2 Intensiv Wochenendkurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Ne güzel! (Hueber) ab L. 3 (5-10 TN)

T73203 24 UStd. 132,- €
4 Samstage in Folge, ab 19.10.2019
Sa, 09:30 – 14:30 Uhr
Sebnem Onagaclar

► 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 Schmitt, Budapest Parliament

► Ungarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sztituációk (Hueber) ab L. 1 (3-6 TN)

T73210 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sztituációk (Hueber) ab L. 3 (3-6 TN)

T73211 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.4

Sztituációk (Hueber) ab L. 8 (3-6 TN)

T73212 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.7

Sztituációk (Hueber) ab L. 11 (3-6 TN)

T73213 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

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	176
Entspannung und Körpererfahrung	178
Sport und Bewegung	187
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) 9889-140 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 Uhr
und 14:00 – 17:00 Uhr
Mi: keine Sprechzeiten
Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Im Preis inbegriffen sind: Mittagessen, Getränke, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer/innen, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihhausrüstung. Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

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

► Kurs E – Wetterkunde für jedermann

S86970 02. + 16.02.2020 s. S. 199



► 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

Bitte beachten Sie auch die Ausflüge und Vorträge im Fachbereich Kultur zum Thema „**Natur**“ s. S. 41

► 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.

T80130 3 UStd. 15,– €
Wiesbaden-Kloppenheim
21.09.2019
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 und Freude an Herausforderungen! Eine Begleitschrift kann optional für 15 € im Kurs vom Dozenten erworben werden.

T80150 14,67 UStd. 99,– €
1 Wochenende
Sa, 12.10.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.10.2019, 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 Teilnehmergarten statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

T80160 8,33 UStd. 56,– €
1 Wochenende
Fr, 15.11.2019, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 16.11.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Christof Sandt

► 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 (u.a. Fang-, Such- und Intelligenzspiele), wie Sie diese am besten einsetzen und worauf beim Spielen zu achten ist. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Spielsachen für Ihre Katze selbst herstellen können.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

T80240 2,67 UStd. 13,– €
03.12.2019
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► Verhaltensauffälligkeiten bei Katzen

Nicht immer ist das Zusammenleben von Mensch und Katze so harmonisch, wie es sich Katzenhalter/innen wünschen. Auffällige Verhaltensweisen von Katzen sind für Menschen oft schwer zu verstehen und können das Mensch-Katzen-Verhältnis belasten. Dabei sind diese Verhaltensweisen häufig Ausdruck eines bestimmten Problems, das die Katze hat. An dem Abend werden verschiedene Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressionsverhalten, Kratzen an Möbeln und Wänden, Aufmerksamkeit heischendes Verhalten sowie Ängstlichkeit besprochen. Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

T80245 2,67 UStd. 13,– €
22.10.2019
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. Vortragsabend; Mitnahme von Hunden nicht möglich.

T80260 3,33 UStd. 16,– €
25.10.2019
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. Vortragsabend; Mitnahme von Hunden nicht möglich.

T80270 3,33 UStd. 16,– €
20.09.2019
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Cornel Spira



Gesundheit und Natur

Ernährung und Kochen

► 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 Wissenswertes zu Lebensmittelkunde, Hygiene, gesunder 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.

► Eine Anleitung zum gesunden Abnehmen

Hier wird eine Methode vorgestellt, die durch intermittierendes Fasten zum dauerhaften Abnehmen, einer gesunden Lebensweise und der Möglichkeit, sich alles Erreichte auch zu bewahren, führen kann. Bei dieser Technik darf man sich während der überwiegenden Zeit satt essen und kann trotzdem an Gewicht verlieren. Es geht um die Abstände der einzelnen Mahlzeiten, sowie das Erkunden der inneren Ursachen des eigenen Übergewichtes. Nicht notwendig sind: Nahrungsergänzungsmittel, Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente, exzessiver Sport oder kostenpflichtige Mitgliedschaften. Dabei lässt sich die Methode leicht in den Alltag integrieren. Im Vortrag werden neben den Grundlagen und Tipps zur Durchführung auch einige Ideen zum Zusammenstellen der Mahlzeiten mit auf den Weg gegeben. Nicht geeignet ist diese Methode für Patient/innen mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Diabetiker/innen oder Menschen mit schweren akuten oder chronischen Erkrankungen des Körpers oder der Psyche. Bringen Sie bitte Schreibmaterial mit. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin.

U81060 3,33 UStd. 18,- €
18.01.2020
Sa, 15:00 – 17:30 Uhr
Maria Anja Dott-Carmon

► Wahre Schönheit kommt von Innen

Während dieses Vortrages werden verschiedene Möglichkeiten erörtert, wie man durch förderliches Verhalten seine eigene wahre und individuelle Schönheit am besten zur Geltung bringen kann. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit und innere Haltung. Kosmetik ist dabei eher nebensächlich und wird nur am Rande erwähnt werden. Wir werden uns hauptsächlich darauf konzentrieren, wie Körper und Seele durch gute Fürsorge möglichst natürlich erblühen können und wie wir uns auch dadurch vor einem vorzeitigen Altern schützen können. Bringen Sie bitte Schreibmaterial mit. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin.

U81070 2 UStd. 12,- €
22.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Maria Anja Dott-Carmon

► Ernährung und Krebs

Die Krebsforschung hat in den letzten Jahren enorme Entdeckungen gemacht, die aber noch wenig in die Praxis umgesetzt werden. Wer weiß schon wie z. B. Salvestrole und Tocotrienole wirken und wo sich derartige Wirkstoffe in der Natur finden lassen? Was bedeutet es, wenn Krebszellen den Zucker nicht mehr verbrennen, sondern auf Vergärung umschalten? Warum schneidet reif geerntetes Bio-Gemüse aus der Region besser ab als gespritztes Gemüse mit langen Transportwegen? Welchen Einfluss können Mineralstoffe wie Jod und Selen haben? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Bringen Sie bitte Bleistift und Papier mit, da wir mit Zeichnungen arbeiten.

T81080 4 UStd. 16,- €
01.12.2019
So, 10:00 – 13:00 Uhr
Sumi Krupp

► Schlank Denken – Leichter Leben

T81040 11,33 UStd. 70,- €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
s. S. 176

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub
T87170BU ab 25.11.2019 345,- €
T87190BU ab 04.11.2019 345,- €
s. S. 201



Gemüse © hvdisc

► 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. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!

T81100 12 UStd. 93,- €
3 Abende, ab 04.11.2019
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Bitte für alle Kochkurse mitbringen!

Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfe Messer und Behälter für Reste. Weitere Utensilien sind beim jeweiligen Kurs angegeben.



► 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! Die Dozentin ist Pädagogin, Soziologin und Gesundheitsberaterin.

T81120 12 UStd. 93,- €
3 Abende, ab 09.09.2019
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Renate Klass

► 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 Kastenform mitbringen. Die Kursgebühr enthält alle Zutaten, Getränke und Rezepte. Keine Ermäßigung möglich! Die Dozentin ist Pädagogin, Soziologin und Gesundheitsberaterin.

T81130 8 UStd. 61,- €
2 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Renate Klass

► Brotaufstriche, Dips und Pesto

Sie wollen schmackhafte Brotaufstriche als Alternative zu Wurst und Marmelade kennenlernen? Dann ist dieser Kochabend genau das Richtige für Sie. Wir bereiten herzhaft und süße Brotaufstriche und Dips aus unkomplizierten Zutaten, die auch zu Hause gut gelingen. Erleben Sie, wie eine Scheibe Brot zum Genusslebnis wird. Die Kursgebühr beinhaltet alle Zutaten, Getränke und Rezeptunterlagen.

Die Dozentin ist Pädagogin, Soziologin und Gesundheitsberaterin. Keine Ermäßigung möglich!

T81150 5,33 UStd. 43,- €
26.09.2019
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Renate Klass

► Suppen-Kasper

Es gibt kaum ein Gericht auf der Welt, das so oft und gern gegessen wird wie die Suppe. Es gibt sie warm, kalt, scharf, sauer, cremig, luftig und in vielen anderen Formen. Wir kochen gemeinsam außergewöhnliche Suppen mit Einlage und Beilage, wie Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Italienische Brotsuppe, Gazpacho, Japanische Miso-Suppe und vieles mehr. Lassen Sie sich neu inspirieren!

Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!

T81200 5,33 UStd. 44,- €
25.11.2019
Mo, 18:00 – 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 -festi-

vals 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), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: siehe Kasten, außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

S81220 5,33 UStd. 45,- €
17.06.2019
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Kochen mit Pilzen

An diesem Kochabend stehen die Pilze im Mittelpunkt. Sie bereichern abwechslungsreich und gesund die Vielfalt an vegetarischen Gerichten. Wir kochen ein genussvolles Menü mit einer Auswahl an Zuchtpilzen und erfahren Wissenswertes über die Zubereitung von Pilzen und ihre positive Wirkung auf das Wohlbefinden. Die Kursgebühr beinhaltet alle Zutaten, Getränke und Rezeptunterlagen.

Die Dozentin ist Pädagogin, Soziologin und Gesundheitsberaterin. Keine Ermäßigung möglich!

T81230 5,33 UStd. 43,- €
28.10.2019
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Renate Klass

– Anzeige –

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen“ Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst – dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.

Ernährung – das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleiht sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur – den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen“ Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie – in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Ab dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Start: 2. November 2019



www.funkkolleg.de

hr iNFO



Gesundheit und Natur

Ernährung und Kochen

► Tapas y más

Spanien in kleinen Häppchen

Unternehmen Sie eine kulinarische Entdeckungstour durch die Welt der spanischen Tapas und lernen Sie, wie man bekannte Klassiker, aber auch unbekannte Tapas-Leckereien selbst zubereitet. Auf dem kulinarischen Reiseplan stehen u.a. „pimientos de padrón“ – kleine Paprikaschoten mit Knoblauch & grobem Meersalz, „papas arrugadas con mojo“ – kanarische Kartoffeln mit Salzkruste & einer kanarischen, kalten Kräuter-Sauce, „patatas bravas“ – feurig-scharfe Kartoffelecken, die in keiner Tapas-Bar fehlen dürfen, „churros“ – knusprig frittiertes, süßes Gebäck und vieles mehr.

Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungskoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin. Bitte mitbringen: siehe Kasten, außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas.

Keine Ermäßigung möglich!

T81220 5,33 UStd. 46,- €
04.09.2019
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Alles Kürbis oder was?!

Erleben und genießen Sie die Welt des Kürbisses in all seiner Vielfalt – ob gekocht, gebraten, frittiert, süß, sauer oder salzig. Ein Kurs für alle, die Lust auf Kürbis haben und Neues mit Kürbis ausprobieren wollen. Wir werden Kürbis-Rösti mit Kräuterquark, Walnuss-Kürbis-Dattel-Brot, Kürbis-Quinoa und vieles mehr zubereiten. Es werden Köstlichkeiten gekocht, die für Alltag und Feierlichkeiten geeignet sind. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

Die Dozentin ist Restaurantmeisterin.

Keine Ermäßigung möglich!

T81235 4,67 UStd. 42,- €
21.10.2019
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

► Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Selbstgemachte Geschenke zum Weihnachtsfest haben eine lange Tradition, die in diesem Kurs lebendig wird. Schenken Sie Ihren Liebsten, guten Freunden oder Nachbarn etwas ganz Besonderes. Hier können Sie neue und ausgefallene Rezepte ausprobieren und selbst leckere Geschenke herstellen, wie z.B. Glühweinemarmelade, Glückskekse, Oriental-Salz und vieles mehr. Gemeinsam werden wir Süßes, Salziges und Kunterbuntes kochen und zubereiten. Selbstgemachte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche sind immer ein „Highlight“! Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Fläschchen und

Glasbehälter mit Deckel. Sollten Sie keine Gefäße haben, können im Kurs Flaschen und Gläser käuflich erworben werden. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!

T81240 4,67 UStd. 44,- €
09.12.2019
Mo, 18:00 – 22:00 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. Keine Ermäßigung möglich!

T81250 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

T81255 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 31.10.2019
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 unbekannte Leckereien, wie z.B. Muhammara, eine Crème aus gegrillten Paprika & Walnüssen, leckere Limonade u.v.m. Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungskoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: siehe Kasten, außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

T81260 5,33 UStd. 44,- €
06.11.2019
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen mit **Kulinarik** und die **Weinseminare** im Fachbereich Kultur

S. 31 – 33 u. 61 – 63

► „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 Ernährungskoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: siehe Kasten, außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

T81270 5,33 UStd. 45,- €
16.10.2019
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► „Tatort Küche“

Zu Gast bei Kommissar Kluftinger im Allgäu

Eigentlich hat er immer Appetit, der kauzige und etwas beleibte Kommissar Kluftinger des Allgäuer Autorenduos Klüpfel und Kobr. Ohne deftiges Frühstück geht er nicht aus dem Haus und Tag und Nacht träumt er von Kässpätzen und dem Zwetschgendatschi seiner Gattin Erika.

Erfahren Sie Spannendes und Amüsantes aus der Welt des „Columbo von Altusried“, der sich auf seine ganz eigene Art durch die Kriminalfälle grantelt und ermittelt und seien Sie einen Abend lang bei Kässpätzen, Zwetschgendatschi à la Erika, einem leckeren Weißbier und vielem mehr zu Gast bei Familie Kluftinger.

Bitte mitbringen: siehe Kasten, außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggfs. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

T81280 5,33 UStd. 44,- €
25.9.2019
Mi, 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.

www.vhs-wiesbaden.de



► 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 vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

T82010 8 UStd. 54,- €
23.11.2019
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 mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

T82020 8 UStd. 54,- €
02.11.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Wahre Schönheit kommt von Innen

U81070 2 UStd. 12,- €
22.01.2020 s. S. 168



Kosmetik © vhsArchiv

► Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und 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 Gesichtsmuskultraining, 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 oder -öl, bequeme Kleidung und warme Socken.

T82030 9,33 UStd. 55,- €
30.11.2019
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

► Natürliche Schönheit ohne Chemie

Naturkosmetik selbstgemacht

Selbstgemachte Kosmetik liegt im Trend – aber worauf muss man achten? In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung einer Körperlotion, eines Duschgels sowie einer pflegenden Creme. Auch die Zubereitung von Gesichtswassern und Masageölen steht auf dem Programm. Zum Einsatz

kommen ausschließlich natürliche Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, so dass hochwertige natürliche Naturkosmetik und Hautpflege entsteht, die dazu noch den Geldbeutel schont. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursgebühr zzgl. 10,- bis 15,- Euro für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

T82040 6 UStd. 26,- €
07.12.2019
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, die vorhandenen Hairstylingprodukte, Kämmen, Haarschmuck. Haare am Kurstag waschen und möglichst wenig Stylingprodukte verwenden. Verpflegung und Getränke mitbringen.

T82050 8 UStd. 54,- €
01.12.2019
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, hilft 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.

T82110 18,67 UStd. 82,- €
1 Wochenende
Sa, 16.11.2019, 09:30 – 18:00 Uhr
So, 17.11.2019, 09:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch



Gesundheit und Natur

Psychische Gesundheit

► 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.

► Streifzug durch die Psychologie

Die Psychologie erforscht das Erleben und Verhalten des Menschen. Sie liefert wertvolle Erkenntnisse, mit deren Hilfe wir uns und unsere Mitmenschen besser verstehen können.

In diesem Kurs geht es sowohl um Themen und Methoden der Psychologie als auch um ganz konkrete Fragen aus dem Alltagsleben, z.B.:

- Wie funktioniert die Wahrnehmung von uns selbst und anderen (Eigen- und Fremdbild)?
- Was taugen Tests und was ist der Unterschied zwischen Zeitschriften- und psychologischen Tests?
- Wie ticken Gruppen und wie kann ich mich darin bewegen?
- Woran erkenne ich eine/n gute/n Psychotherapeut/in und wann brauche ich sie/ihn?

Dabei steht nicht nur die Theorie, sondern besonders auch die Anwendbarkeit im Alltag und die eigene Erfahrung im Mittelpunkt. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

T83010 10,67 UStd. 58,– €
4 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Persönlichkeitspsychologie

Im Mittelpunkt stehen das Erleben und Verhalten des Einzelnen mit Themen wie: Die Persönlichkeit und das Selbst, Persönlichkeitstests, Intelligenz und Kreativität sowie die Beziehung

des Einzelnen zu seiner Umwelt. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

S83041 10,67 UStd. 57,– €
1 Samstag, ab 15.06.2019
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Trauma

Die Verwendung des Trauma-Begriffs tritt in der Alltagssprache mittlerweile fast inflationär auf. Was aber verbirgt sich hinter dem Wort „Trauma“? An diesem Abend geht es darum, ein besseres Trauma-Verständnis zu bekommen. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen:

- Was ist ein Trauma?
 - Welchen Unterschied gibt es zwischen Einfach- und Komplextrauma?
 - Wie drücken sich diese Formen der traumatischen Belastung jeweils aus?
 - Was passiert bei einem Trauma im Gehirn?
 - Wie kann man mit einem Trauma umgehen?
 - Welche erprobten Therapiemethoden gibt es?
- Anhand der EMDR-Therapie werden Wirkungsweisen, Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung von Traumata dargestellt. Die Dozentin ist systemische und EMDR-Therapeutin.

T83040 2 UStd. 12,– €
07.12.2017
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Nadine Ladier

► 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 von 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.

T83100 2,67 UStd. 13,– €
24.10.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

► Anleitung zum Glücklichen

Wir alle streben nach Glück – und die gute Nachricht ist: Glücklichen 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 Wohlbefindens (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

T83105 16 UStd. 82,– €
1 Wochenende
Sa, 30.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 01.12.2019, 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

Kleeblatt-Elena100© shutterstock



auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Weiterhin werden Hausaufgaben gestellt und es finden Realitätsübungen statt.

Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

T83110 20 UStd. 82,– €
6 Abende, ab 15.10.2019
 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

T83120 16 UStd. 86,– €
1 Wochenende
 Sa, 02.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
 So, 03.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

► Resilienz – was uns stark macht

Was befähigt manche Menschen dazu, 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 Umweltanforderungen.

Mehr über Resilienz und wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken in Krisen leben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.

T83130 3 UStd. 14,– €
11.11.2019
 Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► 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.

T83140 2,67 UStd. 12,– €
17.10.2019
 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-/Kreislauferkrankungen, 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.

T83142 12 UStd. 62,– €
4 Abende, ab 31.10.2019
 Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Übungstag für bisherige Teilnehmer/innen

Dieser Tag bietet die Gelegenheit, die Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Einführungskurs zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Etwas zum Trinken, ggf. eine dünne Decke, Papier und Stift. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Kurs „Selbsthypnose“.

U83144 4,33 UStd. 16,– €
25.01.2020
 Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Verena Herbertz

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

T87170BU	ab 25.11.2019	345,– €
T87190BU	ab 04.11.2019	345,– €
		s. S. 201

► Schlank Denken – Leichter Leben

T81040	11,33 UStd.	70,– €
01. + 02.11.2019		s. S. 168



Gesund in Wiesbaden Mit unseren Experten im Gespräch

Programm | 2. Halbjahr 2019

Ort: Rathaus Wiesbaden, Stadtverordneten-Sitzungssaal

jeweils
Dienstags

18 bis 20 Uhr

13. August 2019 | Kursnr. T84210

Schaufensterkrankheit – aktuelle Diagnostik und Therapie

Priv.-Doz. Dr. Achim Neufang, Helios HSK
Dr. Savvas Savvidis, Helios HSK

27. August 2019 | Kursnr. T84220

Endoprothetische Versorgung von Hüft- und Kniegelenken aus unfallchirurgischer und orthopädischer Sicht

Dr. Dirk Eiwanger, Helios Aukamm-Klinik
Dr. Alexander Mayer, Helios Aukamm-Klinik
Prof. Dr. Sebastian Wutzler, Helios HSK
Priv.-Doz. Dr. Jan Zöllner, Helios HSK

10. September 2019 | Kursnr. T84230

Hormontherapie in der Menopause: Besser als ihr Ruf?

Dr. Cornelia Jaursch-Hancke, DKD Helios

24. September 2019 | Kursnr. T84240

Schwerhörigkeit - Ursachen erkennen und früh behandeln

Prof. Dr. Jan Gosepath, Helios HSK

22. Oktober 2019 | Kursnr. T84250

Kathetervorverfahren zur Schlaganfallbehandlung – Die Thrombektomie

Prof. Dr. Stephanie Tritt, Helios HSK

29. Oktober 2019 | Kursnr. T84260

Nächtliche Atempausen: Was kann ich tun?

Markus B. Specht, DKD Helios

3. Dezember 2019 | Kursnr. T84270

Migräne: Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

Prof. Dr. Till Sprenger, DKD Helios

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

Bild: Fotolia 198189095



► 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 dieser Methode vertraut machen wollen. In 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:

- schwere psychiatrische Erkrankungen, wie Schizophrenie, Depressionen, Borderlinestörung oder Posttraumatischer Belastungsstörung
- Epilepsie
- Morbus Parkinson
- Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- Schwere Herz- Kreislauferkrankungen, wie z.B. eine Herzinsuffizienz
- Thrombosen

Schwangeren wird von der Teilnahme am Kurs abgeraten.

T83148 24 UStd. 120,- €
3 Termine, ab 04.10.2019
Fr, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrew Pretzel

► Angst, Unsicherheit, Nervosität

... und wie man sie bewältigen kann

Angst gehört zu unseren grundlegenden Gefühlen und erfüllt eine wichtige Funktion: Sie warnt uns vor Gefahren. Aber wenn Angst oder Unsicherheit so groß werden, dass sie die Kontrolle über das Leben gewinnen und einen Menschen einschränken, werden diese Gefühle problematisch und machen das Leben schwerer. Dagegen kann man etwas tun: Denkmuster erkennen, Selbstvertrauen aufbauen und aktiv üben. Dies werden wir in diesem Kurs tun. Schwerpunkt ist die Unsicherheit und Nervosität in sozialen Situationen: Prüfungen, Gespräche, Essen mit Kollegen, öffentliche Auftritte usw.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die unter solchen einschränkenden Unsicherheitsgefühlen leiden. Er ersetzt keine ärztliche/psychologische Diagnose und Therapie. Sollten Sie massive Ängste haben, wenden Sie sich bitte an eine/n Arzt/Ärztin oder Psycholog/in.

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

T83150 10,67 UStd. 58,- €
4 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Achim Königstein

► 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.

T83230 5,33 UStd. gebührenfrei
26.10.2019
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr

► Stress und Streit in Familien

- und wie gemeinsame Lösungen gefunden werden können

In allen Familien „kracht“ es mal, unter Geschwistern, zwischen den Eltern, zwischen Eltern und Kindern. Dies ist nicht schlimm – wenn man wieder zueinander findet. Manchmal aber gelingt dies nicht: Fronten verhärten sich, Gegensätze werden verfestigt, Gespräche münden gleich in Streit, Verständnis füreinander schwindet. Solche verfahrenen Situationen wollen wir uns anschauen: Was liegt ihnen zugrunde, welche Dynamik haben sie, welche Lösungsmöglichkeiten stecken in ihnen? Wir analysieren Familienmuster und Rollen und versuchen, gute Wege zu „lohnendem Streit“ zu finden.

Dieser Kurs ersetzt keine familientherapeutische Behandlung. Bei schwerwiegenden Problemen (z.B. Gewalt, Alkohol oder Drogen) wenden Sie sich bitte an fachliche (Beratungs-)Stellen. Der Dozent ist Diplompsychologe und systemischer Familientherapeut.

T83320 8 UStd. 43,- €
3 Abende, ab 04.12.2019
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Achim Königstein

► Pubertät

Aufbruch in eine neue Welt

Kinder – und deren Eltern – geraten mit dem Einsetzen der Pubertät in eine neue, oft als schwierig erlebte Welt. Vieles ändert sich: Der Körper und sein Wahrnehmen, das Verhältnis zu den Eltern, das Denken, die Gefühle spielen manchmal verrückt, Freundschaften entstehen, viele verlieben sich das erste Mal, kurz: Das Leben wird anders.

Was alles so passiert und wie man gut und gelassen damit umgehen kann, wie diese Zeit für alle ein Gewinn sein kann, wird in diesem Kurs behandelt. Erfahrungen der Teilnehmer/innen werden gerne mit aufgenommen.

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

T83330 8 UStd. 43,- €
3 Abende, ab 13.11.2019
Mi, 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.

T83520 2,67 UStd. 12,- €
16.11.2019
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.

T83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 17.10.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

U83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 30.01.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.



► METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION 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.

► 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.

T84010 3 UStd. 14,- €
18.11.2019
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.)

T84015 3 UStd. 14,- €
25.11.2019
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Ernährung und Krebs

T81080 4 UStd. 16,- €
01.12.2019 s. S. 168

► 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.

T84020 3 UStd. 14,- €
08.11.2019
Fr, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann

► 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 Selbstcoa-

ching-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 systemische Coach.

T81040 11,33 UStd. 70,- €
1 Wochenende
Fr, 01.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 02.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

► Akupressur

Wir erklären in diesem Kurs die Grundlagen der Akupressur, insbesondere ihren Ursprung aus der TCM und ihren Bezug zu den Leitbahnen. Wir zeigen die Lokalisierung wichtiger Akupressurpunkte und einige Behandlungskonzepte für klassische Beschwerden wie z.B. Spannungskopfschmerzen, Heuschnupfen und Regelschmerzen. Wir erklären, wie Sie eine Selbstbehandlung durchführen können und zeigen deren Grenzen auf.

T84120 2 UStd. 10,- €
20.11.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf



Taping, depositphotos © baranq

► 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 Klebetechnik 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).

T84132 6 UStd. 33,- €
14.12.2019
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov

► Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik mit der Zeit verloren gegangen. In diesem Kurs können Sie mehr über diese alte Anwendung erfahren. Sie lernen, Schröpfgläser am Beispiel Erkältungen und Muskelverspannungen anzuwenden und auch eine wohltuende Schröpfmassage durchzuführen. Material zum Üben wird bereitgestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner oder einer Partnerin an und bringen eine Decke mit.

T84135 2 UStd. 10,- €
25.09.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

► 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 Stimmschäden vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

T84140 8 UStd. 50,- €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

► Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen

T20860 49,- €
Sa, 07.12.2019 s. S. 52



shutterstock © Von Volha_R

► Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben

Schlaflosigkeit ist ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft. Sie können nicht einschlafen, wachen mitten in der Nacht oder zu früh am Morgen auf und finden nicht mehr in einen erholsamen Schlaf zurück. Die Schlafschule informiert rund um das Thema Schlaf, die Ursachen von Schlaflosigkeit und stellt die Bandbreite an unterschiedlichen Behandlungsmethoden dar. Außerdem lernen die Teilnehmenden effektive Entspannungstechniken wie Atementspannung, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kennen sowie den mentalen Umgang mit „abstellbarem“ und „nicht-abstellbarem“ Stress. Die Schlafschule versteht sich als „Mitmach-Workshop“, der über Wissensvermittlung, Entspannungstechniken und Mentaltraining verschiedene Wege aufzeigen kann, um zum gesunden Schlaf zurück zu finden.

T84150 12 UStd. 69,- €
1 Wochenende
Sa, 02.11.2019, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 03.11.2019, 10:00 – 15:30 Uhr
Andrea Althen

► 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.

Neben dem Wissen um unsere Körperstatik vermittelt der Kurs folgende Kursinhalte:

- Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
- Übungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Selbsthilf Übungen 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.

T84160 8,67 UStd. 64,- €
21.09.2019
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.

T84180 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 06.11.2019
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen zur **Stimmbildung** im Fachbereich Kultur ab S. 52

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

www.vhs-wiesbaden.de



► Jin Shin Jyutsu®

Einführungskurs zum Kennenlernen

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, evtl. einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

T84190 4 UStd. 22,– €
21.09.2019
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Silvia Gottwald

Die grundlegenden Punkte

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.

T84192 4 UStd. 22,– €
02.11.2019
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Silvia Gottwald

Griffkombinationen und Mudras

Inhalt dieses Kurses sind spezielle Fingerhaltungen (sogenannte Mudras) und Griffabfolgen aus dem Bereich des Jin Shin Jyutsu®. Diese Sequenzen sind leicht zu erlernen und für die tägliche Anwendung einsetzbar, um – auch vorbeugend – die Auswirkungen von Anspannung zu vermindern, die körpereigenen Kräfte anzuregen und die Lebensfreude zu stärken. Im Sitzen oder Liegen werden wir in diesem Kurs viel praktisch am eigenen Körper „strömen“. Auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken (Wasser), eine Decke und ein kleines Kissen, Schreibmaterial für Notizen sowie ggf. einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

T84194 4 UStd. 22,– €
23.11.2019
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Silvia Gottwald

► 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. Stressbedingte Folgestörungen führen heute zu einem großen Teil an Arbeitsausfällen.

Mit unseren Angeboten im Bereich „Entspannung und Körpererfahrung“ möchten wir Sie dabei unterstützen, zu einer ausgewogenen, gesunden Balance von Spannung und Entspannung zu finden und den Alltag meistern zu können.

Wir eröffnen Ihnen Möglichkeiten, unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen zu lernen, sich über die Hintergründe von verschiedenen Methoden des Stressabbaus zu informieren und so ihre Gesundheit zu fördern. Probieren Sie selbst, was Ihnen gut tut.

► 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, auch um den Alltag besser zu bewältigen. 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. Die Dozentin ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen (evtl. Getränk und Verpflegung).

T85010 8 UStd. 41,– €
26.10.2019
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.

T85020 8,67 UStd. 51,– €
30.11.2019
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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 27.10.2019 ein zusätzlich buchbarer Achtsamkeitstag angeboten. Die Kursleiterin ist Dipl.-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin.

Informationsabend

Voraussetzung für den Kursbesuch ist die Teilnahme am Info-Abend (bitte dafür ebenfalls anmelden) sowie das Mindestalter 18 Jahre. Eine Anmeldung zum MBSR-Kurs ist bereits vor dem Info-Abend möglich.

T85030 2 UStd. gebührenfrei
28.08.2019
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 (Kursnr. T85030, bitte dafür ebenfalls anmelden!) sowie das Mindestalter 18 Jahre.

T85031 24 UStd. 118,– €
8 Abende, ab 11.09.2019
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning
Auch in den Herbstferien!

Der nächste **MBSR-Kurs** startet im Januar 2020, der Informationsabend findet voraussichtlich am 15.01.2020 statt. Kurs und Info-Abend sind ab Mitte November buchbar.



KOMPAKTKURS Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

Ein telefonisches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. Bitte setzen Sie sich wegen der Kontaktaufnahme zur Kursleiterin mit dem Fachbereich (Tel.: 0611-9889-140 oder -141) in Verbindung.

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

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub

T87160BU 40 UStd. 345,- €
11.11. – 15.11.2019 s. S. 201

► 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, Meditationskissen falls vorhanden.

T85035 13,33 UStd. 63,- €
5 Abende, ab 28.10.2019
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.

T85040 10,67 UStd. 46,- €
4 Abende, ab 22.11.2019
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

► Stressabbau im Alltag

Entspannung mit buddhistischer Meditation

Viele Menschen empfinden ihren Alltag als stressbelastet und leiden unter den Folgen äußeren Drucks. Wo und wie machen wir „unsere“ Stress aber selbst? Wie können wir entspannter mit den täglichen Anforderungen umgehen? Oft können wir objektiv an einer Situation wenig ändern – aber wir können in vielen Fällen eine andere Einstellung finden und anders reagieren. Um unser Leben entspannter zu gestalten, ist es hilfreich, unseren Stressauslösern auf die Schliche zu kommen. Geleitete buddhistische Meditationen können uns dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, unseren Körper, unsere Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und damit unser Leben zu entschleunigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

U85045 13,33 UStd. 56,- €
4 Vormittage, ab 18.01.2020
Sa, 10:00 – 12:30 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.

Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.

U85050 14 UStd. 60,- €
1 Wochenende
Fr, 17.01.2020, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 18.01.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

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.

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

► 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.

T85060 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 18.10.2019
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

U85060 22 UStd. 77,- €
11 Vormittage, ab 17.01.2020
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

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,- €).

► Den Stress wegtanzen

Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze durch tänzerische Bewegung. Im Mittelpunkt steht dabei, Wege zu entdecken, 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). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

U85075 8 UStd. 51,- €
18.01.2020
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► 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 Atemlen-

kung und Entspannungshaltungen. 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.

T85080 8,67 UStd. 64,- €
09.11.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre

Körper in Bewegung, Gelassenheit im Geist

Die Übungen des Lu Jong basieren auf dem Wissen der tibetischen Medizin, zu dem in diesem Kurs ein Eindruck vermittelt wird. 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.

T85092 20 UStd. 82,- €
10 Vormittage, ab 16.10.2019
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Barbara Promnitz

Wochenendkurs

T85090 5,33 UStd. 29,- €
23.11.2019
Sa, 09:30 – 13:30 Uhr
Katja Sümenicht

► Entspannungs-Mix für Frauen

zum Ausprobieren

Mit Übungen aus dem Hathayoga sowie Elementen aus Hormon- und Lunayoga, Atem- und Entspannungsübungen sammeln wir Kraft und Energie für's neue Jahr und für neue Aufgaben. Geeignet für Frauen von 16-99 Jahren, die sich etwas Gutes tun wollen. Grundkenntnisse sind keine erforderlich – nur Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren.

U85098 4 UStd. 14,- €
18.01.2020
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Gabriele Becker

► 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.

T85110 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 29.08.2019
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss
Kurs findet auch am 10.10. (Herbstferien) statt!

T85115 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 28.10.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

U85110 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 30.01.2020
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

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.



► 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.

T85120 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 26.08.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss
Kurs findet auch am 7.10. (Herbstferien) statt!

T85125 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 31.10.2019
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

U85120 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 27.01.2020
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

► Taijiquan und Qigong

► 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.

Aufbaukurs

T85222 25 UStd. 90,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:00 – 19:15 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene Formvertiefung

T85224 25 UStd. 90,- €
15 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene Weiterführung der Form

T85226 25 UStd. 90,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 19:15 – 20:30 Uhr
Wolfgang Meier

► Taiji 13er-Form

Einführung

Die Taiji 13er-Form ist ein Bestandteil der Übungspraxis der daoistischen Mönche. Sie verbindet die harmonische Interaktion von Herz, Geist und Körper mit Aspekten der Selbstverteidigung. Das Erlernen der Form ist ein sanftes Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Gleichgewicht. Es führt die Übenden über die Feinkorrektur des Körpers und Schulung der Atmung zu Formen der Meditation in Bewegung. Der Kurs ist für Anfänger*innen und für Interessierte geeignet.

Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

T85231 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

U85231 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
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 können Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ Bestandteil des Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

T85250 21,67 UStd. 77,- €
13 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 16:55 – 18:10 Uhr
Alexander Zwieseke

► Qigong (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 sind das Innere Hui Chun Gong und daoistische Meditationsübungen.

T85255 21,67 UStd. 77,- €
13 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:10 – 19:25 Uhr
Alexander Zwieseke

► 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 dieser Lehre zufolge 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, Meditationskissen (falls vorhanden), Decke und Stift.

T85258 5,33 UStd. 28,- €
23.11.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Alexander Zwieseke



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung / Yoga

► 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 kann er sich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zufolge positiv auf unsere Vitalität auswirken? 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.

T85259 5,33 UStd. 28,- €
26.10.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Alexander Zwieseke

► 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.

T85260 26 UStd. 91,- €
13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee

U85260 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee



► Gesundheitsschützendes Qigong und Herz-Qigong

mit 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 gemäß der traditionellen chinesischen Medizin Phänomene wie Qi-Mangel, Qi-Stagnationen oder schwaches Organ-Qi sowohl abgebaut als auch vermieden werden. Die Übungen des Herz-Qigong wirken zudem nach Aussagen der traditionellen chinesischen Medizin harmonisierend auf das Herz-Kreislauf-System, auf die weiteren Organe und auf den gesamten Körper. Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

T85284 16 UStd. 56,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

U85284 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

► Herz-Qigong

auch für Anfänger*innen

Das Herz-Qigong kann nach Aussagen 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).

T85286 20 UStd. 70,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 09:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

U85286 16,67 UStd. 59,- €
10 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 09:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

T85288 20 UStd. 70,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

U85288 16,67 UStd. 59,- €
10 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

► 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.

T85340 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies
Kein Kurs am 14.10!

U85340 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

T85350 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.09.2019
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens

U85350 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens
Kein Kurs am 10.02. und 16.03.2020!

T85360 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies
Kein Kurs am 14.10!

U85360 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 13.1.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

T85370 26 UStd. 91,- €
13 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

T85430 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies
Kein Kurs am 15.10.!

U85430 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de



T85440 12 UStd.
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

T85441 16 UStd.
8 Abende, ab 15.10.2019
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

U85440 22 UStd.
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

T85450 12 UStd.
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

T85451 18 UStd.
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

U85450 20 UStd.
10 Abende, ab 21.1.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

T85470 26 UStd.
13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Roswitha Klee

U85470 22 UStd.
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Roswitha Klee

T85510 24 UStd.
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies
Kein Kurs am 16.10.!

42,- €

56,- €

77,- €

42,- €

63,- €

70,- €

91,- €

77,- €

84,- €

U85510 20 UStd.
10 Vormittage, ab 15.01.2020
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

T85540 26 UStd.
13 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Andrea Schrodke

U85540 22 UStd.
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Andrea Schrodke

T85570 12 UStd.
6 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Yvonne Kesselring

T85571 16 UStd.
8 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Yvonne Kesselring

U85570 22 UStd.
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
N.N.

T85590 26 UStd.
13 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Andrea Schrodke

U85590 22 UStd.
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Andrea Schrodke

T85600 12 UStd.
6 Vormittage, ab 15.08.2019
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

70,- €

91,- €

77,- €

42,- €

56,- €

77,- €

91,- €

77,- €

42,- €

T85601 18 UStd.
9 Vormittage, ab 17.10.2019
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

U85600 20 UStd.
10 Vormittage, ab 23.01.2020
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

T85630 26 UStd.
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

T85640 12 UStd.
6 Abende, ab 15.08.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

T85641 16 UStd.
8 Abende, ab 17.10.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

U85640 22 UStd.
11 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

T85650 24 UStd.
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.
Kein Kurs am 17.10.!

U85650 20 UStd.
Kellerskopfschule, Naurod
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

T85660 26 UStd.
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

T85670 24 UStd.
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 05.09.2019
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.
Kein Kurs am 17.10.!

U85670 20 UStd.
Kellerskopfschule, Naurod
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

T85710 24 UStd.
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

Weitere Yoga-Kurse s. nächste Seite



Gesundheit und Natur

Yoga

U85710 20 UStd. 70,- €
10 Vormittage, ab 17.01.2020
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

T85720 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

U85720 20 UStd. 70,- €
10 Vormittage, ab 17.01.2020
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

► 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 Wolldecke.

T85390 24 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.09.2019
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

U85390 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 13.01.2020
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. Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.

T85810 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 16.09.2019
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

U85810 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 13.01.2020
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, 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 Körperge-



Fotolia © DmitrijsDmitrijevs

fühl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

T85818 16 UStd. 56,- €
12 Nachmittage, ab 04.09.2019
Mi, 15:30 – 16:30 Uhr
Gabi Schulte

U85818 13,33 UStd. 47,- €
10 Nachmittage, ab 15.01.2020
Mi, 15:30 – 16:30 Uhr
Gabi Schulte

T85820 24 UStd. 84,- €
12 Nachmittage, ab 04.09.2019
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

U85820 20 UStd. 70,- €
10 Nachmittage, ab 15.01.2020
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

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

► Faszien Selbstmassage & Yin Yoga

T85930 4 UStd. 22,- €
28.09.2019 s. S. 186

► 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, zwei Tennisbälle und ein Kniestumpf (kein Nylon), und Wolldecke.

T85870 26 UStd. 91,- €
13 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Andrea Schrodke

U85870 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
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

► Fasziyoga

Im Hatha-Yoga werden die Faszien, das Gewebe, das den Körper „zusammenhält“, bereits durch klassische Asanas angeregt. Beim Fasziyoga werden wir diese Stellungen modifizieren und variieren und so ganze Fasziabahnen 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.

T85880 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Krystyna Tarlowska-Bühl

► 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.

T85842 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

T85843 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

U85842 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

Wochenendkurs

S85840 4 UStd. 22,- €
15.06.2019
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Andrea Schrodke

► Hormonyoga für Frauen

Anfängerinnen & 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.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

T85830 28 UStd. 98,- €
14 Abende, ab 13.08.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

U85830 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

► Entspannungs-Mix für Frauen

U85098 4 UStd. 14,- €
18.01.2020 s. S. 180

► 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.

T85850 18,67 UStd. 66,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 17:30 – 18:40 Uhr
Heike Bersch

Auch 10.10. (Herbstferien)!

U85850 18,67 UStd. 66,- €
12 Abende, ab 16.01.2020
Do, 17:30 – 18:40 Uhr
Heike Bersch

Auch in den Ferien, nicht 06. und 13.02.!

T85855 18,67 UStd. 66,- €
12 Abende, ab 12.09.2019
Do, 18:45 – 19:55 Uhr
Heike Bersch

Auch 10.10. (Herbstferien)!

U85855 18,67 UStd. 66,- €
12 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:45 – 19:55 Uhr
Heike Bersch

Auch in den Ferien, nicht 06. und 13.02.!

► Feldenkrais®

T86274 8 UStd. 40,- €
26. + 27.10.2019 s.S. 189

► Yogilates am Wochenende

T86364 4,67 UStd. 20,- €
14.09.2019 s. S. 191

Weitere Yoga-Kurse s. nächste Seite

– Anzeige –

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



Gesundheit und Natur

Yoga / Massage



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,- €).

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

– Anzeige –



► Yoga für Menschen mit Kurven

zum Ausprobieren

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.

T85860 5,33 UStd. 22,- €
2 Vormittage, ab 02.11.2019
Sa, 10:00 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

► Massage

► Shiatsu

Shiatsu ist eine traditionelle japanische Partnerbehandlung. Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird die Balance im Fluss der Lebenskraft (Qi) dieser Lehre zufolge wiederhergestellt. Die sanften und tief wirkenden Techniken mit Handballen oder Daumen – unterstützt durch Dehnungen – ermöglichen eine regenerierende Erholung, Vitalisierung und Zentrierung. Die Selbstheilungskräfte können 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.

T85920 10 UStd. 55,- €
1 Wochenende
Fr, 08.11.2019, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 09.11.2019, 11:00 – 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: Woldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und einen Kniestrumpf (kein Nylon), wenn vorhanden Korkklotz oder festes Kissen.

T85930 4 UStd. 22,- €
28.09.2019
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.

T85940 9,33 UStd. 55,- €
19.10.2019
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 der Atem über die Füße reguliert werden kann. 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, Woldecke, kleines Kopfkissen, Getränk.

T85950 5,33 UStd. 29,- €
30.11.2019
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Andrea Schrodke



► 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.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

► 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 erhebt.

Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte gilt für die Kurszeiten ein ermäßigter Eintritt (8,- €, gilt nur für gebuchten Kurs).

T86010 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86010 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86020 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 16.10.2019
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86020 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 22.01.2020
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86030 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 17.10.2019
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86030 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 23.01.2020
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86040 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 17.10.2019
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86040 13,33 UStd. 58,- €
10 Abende, ab 23.01.2020
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 15.10.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 15.10.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

► Walking und Jogging

► 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 Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

T86110 30 UStd. 94,- €
15 Vormittage, ab 05.09.2019
Do, 08:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier





Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Gymnastik und Fitness (inkl. Zumba®)

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

► 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.

T86200 32 UStd. 89,- €
16 Abende, ab 06.09.2019
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.

T86210 12 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

T86211 24 UStd. 78,- €
12 Abende, ab 15.10.2019
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de



Fotolia © illo

► 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 sich 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.

T86215 20 UStd. 70,- €
15 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Marianne Meier

► 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.

T86220 30 UStd. 84,- €
15 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

► Taping – eine praktische Einführung

T84132 6 UStd. 33,- €
14.12.2019 s. S. 176

► Beckenbodengymnastik

T84180 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 06.11.2019 s. S. 177

► 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.

T86230 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

U86230 12 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 20.01.2020
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.

T86240 20 UStd. 74,- €
15 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer
Am 11.09. kein Kurs!



► Fit mit Latino-Rhythmus-Gymnastik

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.

Bitte mitbringen: Bodenmatte und Handtuch.

„50 plus“

T86250 25 UStd. 88,- €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

„30 plus“

T86255 25 UStd. 88,- €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 14.08.2019
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.

T86260 17,33 UStd. 61,- €
13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

U86260 13,33 UStd. 47,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

T86265 17,33 UStd. 61,- €
13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

U86265 13,33 UStd. 47,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
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.

T86270 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze
Auch in den Herbstferien!

U86270 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

T86272 16,67 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze
Auch in den Herbstferien!

U86272 16,67 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2020
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.

T86274 8 UStd. 40,- €
1 Wochenende
Sa, 26.10.2019, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 27.10.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Lena Dietze

► Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches 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. Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke.

T86285 20 UStd. 74,- €
15 Abende, ab 04.09.2019
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer
Am 11.09. kein Kurs!





Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► 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 dabei 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 ideal.

T86290 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

U86290 12 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 20.01.2020
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

► Rückenfit mit Core-Training

Mit sanften Übungen stärken wir den Rücken und zugleich die Körpermitte als wichtiges Gegengewicht zur Rückenmuskulatur und bringen uns zurück in die Balance.

In dieser Ausrichtung eines ausgewogenen Rückentrainings speziell für Frauen steht die Stabilisierung der inneren sowie äußeren Muskulatur im Mittelpunkt.

T86296 16 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 25.09.!

U86296 13,33 UStd. 50,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2020
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► 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.



Tomasz Piątysek

Mein Weg als Trainer begann 2009 mit der Ausbildung in Sundao - einer traditionellen koreanischen Bewegungskunst. Seit 2016 habe ich meine Ausbildung zum Pilates-Trainer bei Polestar Pilates abgeschlossen. Das Training habe ich zuerst für mich entdeckt und praktiziert. Dies mit anderen Menschen zu teilen war eine natürliche Weiterentwicklung, über die ich sehr froh bin. Meine Kurse sind durch einen lebendigen und enthusiastischen Unterrichtsstil gekennzeichnet, wobei ich viel Wert auf das individuelle Eingehen auf die Teilnehmer/innen lege. Meine Stunden stellen eine Kombination von Herausforderung und Freude am Üben dar. Die Übungen und das Tempo werden an die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen angepasst. Mit großer Zufriedenheit beobachtete ich, wie meine Kunden ihre körperliche Fitness kontinuierlich verbessern.

©Tomasz Piątysek

Einsteiger

T86314 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

T86315 12 UStd. 43,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

U86314 14,67 UStd. 53,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

T86316 20 UStd. 70,- €
15 Abende, ab 21.08.2019
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piątysek

U86316 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tomasz Piątysek

T86318 20 UStd. 70,- €
15 Abende, ab 21.08.2019
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tomasz Piątysek

U86318 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tomasz Piątysek

Fortgeschrittene

T86324 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

T86325 12 UStd. 43,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

U86324 14,67 UStd. 53,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

T86328 20 UStd. 70,- €
15 Abende, ab 21.08.2019
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piątysek

U86328 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Tomasz Piątysek

Pilates – Power

T86342 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Sommer

U86342 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 18:00 – 19:00 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.



► Workout – Fatburner

Das abwechslungsreiche Programm fördert speziell den Muskelaufbau von Bauch, Beine, Rücken sowie Schultern und wird mit diversen Fatburner-Übungen kombiniert. Ein Stretching- und Relaxteil runden das ganzheitliche Training ab – geeignet für alle, die ihren Körper kräftigen und fit bleiben möchten.

T86430 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Sommer

U86430 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Sommer

► Workout

In diesem effektiven Ganzkörpertraining werden Kardiosequenzen mit Übungen zum Muskelaufbau verbunden. Ziel ist die Förderung von Kraft, Ausdauer und Körperstraffung.

T86435 16 UStd. 59,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
N.N.

U86435 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
N.N.

► 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.

T86435 21,33 UStd. 79,- €
16 Abende, ab 15.08.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le

U86435 14,67 UStd. 54,- €
11 Abende, ab 16.01.2020
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le

T86437 16 UStd. 59,- €
12 Vormittage, ab 31.08.2019
Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Diana Sommer

U86437 13,33 UStd. 49,- €
10 Vormittage, ab 18.01.2020
Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Diana Sommer

► Yogilates

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 Ihren Körper straffen und stärken sowie Kraft aus der bewussten Atmung schöpfen und die Eigenwahrnehmung fördern. Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch oder flaches Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

T86360 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

T86361 12 UStd. 43,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

U86360 14,67 UStd. 43,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

► Yoga meets Pilates

T85850 Do, 17:30 – 18:40
T85855 Do, 18:45 – 19:55
jew. 12 Abende (auch 10.10.) 18,67 UStd.
ab 12.09.2019 s. S. 185

► 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 Ihren Körper straffen und stärken sowie Kraft aus der bewussten Atmung schöpfen und die Eigenwahrnehmung fördern.

Der Nachmittag endet mit einer Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch oder flaches Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

T86364 4,67 UStd. 20,- €
14.09.2019
Sa, 12:00 – 16:00 Uhr
Bianca Edelmann

► 20-20-20 – Kombinationstraining

20-20-20 ist ein hochintensives Ganzkörper-Workout. Die Kombination von jeweils 20 min Cardio-, Muskel und Core-Training ist ideal, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen, den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

T86420 18,67 UStd. 69,- €
14 Abende, ab 29.08.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le

U86420 14,67 UStd. 54,- €
11 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le

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

► 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.

T86440 17,33 UStd. 64,- €
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Tatjana Battiste
Auch in den Herbstferien am 10.10., kein Kurs am 28.11.!

U86440 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.!

– Anzeige –

Kurse, Workshops, Shows und Fortbildung mit Jazira Malu



Neue Anfängerkurse: jetzt anmelden!

Foto: Gunmar Möhl

Studio – Shop – Büro
Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen
Tel.: 06127/7059039, Fax: 06127/7059012

Studio Wiesbaden
Donnerstags: Tanzstudio Dance Line,
Luisenstraße 35, Mobil: 0160/8434053

Termine und Programme: www.malu-tanz.de

Last Minute – Fit in den Sommer

T86443 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 04.07.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

► Kraft meets Cardio

Sommerkurs

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 meets Faszientraining

Sommerkurs

Bei deep working wechseln sich fordernde Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen ab. Hinzu kommt eine Kombination aus entspannenden Atemübungen und Balancehaltungen.

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.

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

T86452 8 UStd. 29,- €
4 Termine, ab 01.08.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Anke Gold

► Tight and strong

Ausdauer, Kraft & mentaler Ausgleich

Es wird anstrengend! Dieser Kurs fordert Kopf und Körper gleichermaßen heraus. Ruhe und Kraft wechseln sich mit Koordination und Fokus ab. Dabei kommen Elemente aus Kraftsport, Bauchtanz, Kampfsport und Meditation zum Einsatz. Immer wieder geht es darum, sich zu fokussieren und das Training selbst anzupacken anstatt nur durchzuhalten. Die Kurseinheiten sind dabei abwechslungsreich aufgebaut und enden jeweils mit einer entspannenden Phase.

Tight and strong ist für jedes Leistungsniveau geeignet, da im Kurs erlernt wird, das Training dem eigenen Level anzupassen. Der Kurs wird auf die jeweilige Gruppe zugeschnitten. Wir trainieren barfuß. Bitte Handtuch mitbringen. Die Dozentin ist Kraftsporttrainerin und NLP-Coach.

T86455 17,33 UStd. 64,- €
13 Termine, ab 05.09.2019
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Merle Deutschmann

U86455 13,33 UStd. 49,- €
10 Termine, ab 16.01.2020
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Merle Deutschmann

► 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.

T86460 17,33 UStd. 64,- €
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste
Auch in den Herbstferien am 10.10., kein Kurs am 28.11.!

U86460 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.2020!

Last Minute – Fit in den Sommer

T86463 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 04.07.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

www.vhs-wiesbaden.de



► 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.

T86465 17,33 UStd. 64,- €
13 Abende, ab 05.09.2019
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste
Auch in den Herbstferien am 10.10.,
kein Kurs am 28.11.!

U86465 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.2020!

► Cat and monkey – Bodyweight Training

Bodyweight-Training heißt Training ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers. Hierzu trainieren wir individuell wie auch mit Partner/in, oft bodennah und mit einer Vorliebe für ungewöhnliche Bewegungen. Klassische Kraftsport-Protokolle, funktionale natürliche Bewegungsarten und hochintensive Trainingsmethoden bieten genügend Möglichkeiten, um die eigene Kraftausdauer auf ein neues Level zu heben. Ziel des Kurses ist, Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit zu erhöhen, die Kraftausdauer zu verlängern und die Koordination zu stärken.

Das Training wird dem individuellen Fortschritt angepasst. Wir trainieren barfuß. Bitte Handtuch mitbringen. Die Dozentin ist Kraftsporttrainerin und NLP-Coach.

T86475 16 UStd. 59,- €
12 Termine, ab 11.09.2019
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Merle Deutschmann

U86475 13,33 UStd. 49,- €
10 Termine, ab 15.01.2020
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Merle Deutschmann

► 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

T86470 6 UStd. 36,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 17:30 – 18:15 Uhr
Sascha Demmrich

T86471 9 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 17:30 – 18:15 Uhr
Sascha Demmrich

U86470 10 UStd. 60,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
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 Schnelldauer, Kraftausdauer und stärkt so das Selbstbewusstsein. Dieses optimale Ganzkörpertraining ist das ideale Fitness-Programm für Deinen Körper! Einsteiger und Anfänger ohne Grundkenntnisse sind jederzeit herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

T86480 8 UStd. 43,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

T86481 12 UStd. 65,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

U86480 13,33 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

► Kickboxen/Thaiboxen

Bei diesem Ganzkörperworkout werden Elemente des Muay Thai und des Kickboxen vermittelt. Grundtechniken mit Schlagkombinationen und Kickbewegungen, wie Faust-, Knie- und Ellenbogenstöße sowie Lowkicks, werden unter professioneller Anleitung erlernt und in der Gruppe an Pratzen und Schlagpolstern trainiert. Das Kickboxen/Thaiboxen ist der ideale Weg, den Körper mit unterschiedlichen Techniken in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fit und stark zu machen! Einsteiger/innen und Anfänger/innen ohne Grundkenntnisse sind herzlich Willkommen.
Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

T86490 8 UStd. 43,- €
6 Abende, ab 13.08.2019
Di, 19:45 – 20:45 Uhr
Sascha Demmrich

T86491 12 UStd. 65,- €
9 Abende, ab 15.10.2019
Di, 19:45 – 20:45 Uhr
Sascha Demmrich

U86490 13,33 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 20:45 Uhr
Sascha Demmrich

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► 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.

T86514 16 UStd. 60,- €
12 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 23.09.!

U86514 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

T86534 21,33 UStd. 79,- €
16 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le

U86534 14,67 UStd. 54,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le

T86536 20 UStd. 74,- €
15 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Maria Weißer

U86536 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Maria Weißer

T86554 16 UStd. 60,- €
12 Abende, ab 06.09.2019
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 27.09.!

U86554 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 24.01.2020
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

T86564 18,67 UStd. 69,- €
14 Vormittage, ab 17.08.2019
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Maria Weißer

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,- €).

U86564 13,33 UStd. 49,- €
10 Vormittage, ab 18.01.2020
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. Bitte mitbringen: Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk.

T86580 8 UStd. 35,- €
6 Vormittage, ab 12.08.2019
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

T86581 12 UStd. 48,- €
9 Vormittage, ab 14.10.2019
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

U86580 13,33 UStd. 53,- €
10 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

T86582 16 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 24.09.!

U86582 13,33 UStd. 50,- €
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

T86585 16 UStd. 60,- €
12 Nachmittage, ab 06.09.2019
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 27.09.!

U86585 13,33 UStd. 50,- €
10 Nachmittage, ab 24.01.2020
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

► 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. Hier bietet sich die Möglichkeit, lateinamerikanisches Lebensgefühl kennenzulernen und mit sportlichem Ausgleich zu verbinden. 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.

T86630 16 UStd. 64,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

U86630 13,33 UStd. 54,- €
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik
Kein Kurs am 25.02.2020!

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Den Stress wegtanzen

Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze durch tänzerische Bewegung. Im Mittelpunkt steht dabei, Wege zu entdecken, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung dieser Erfahrungen in den beruflichen und privaten Alltag können gemeinsam entwickelt werden. Die Kursleiterin ist Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

U85075 8 UStd. 51,- €
18.01.2020
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► 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 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

T86640 20 UStd. 81,- €
12 Abende, ab 28.08.2019
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

U86640 16,67 UStd. 68,- €
10 Abende, ab 22.01.2020
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Aufbaukurs

T86645 20 UStd. 81,- €
12 Abende, ab 28.08.2019
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

U86645 16,67 UStd. 68,- €
10 Abende, ab 22.01.2020
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.

T86650 16 UStd. 64,- €
12 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik

U86650 13,33 UStd. 54,- €
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik
Kein Kurs am 25.02.2020!

► Internationale Folkloretänze

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und die einen Einblick in andere Kulturen bekommen möchten.

Einmal im Monat die „Schatzkiste“ öffnen und einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander erlernen und erleben, von Kanada bis nach Russland und vom Schwarzen Meer bis zum Roten Meer.

Termine: 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.2019, 17.01.2020

Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin.

Internationale Folkloretänze I – leichte Tänze –

Leichte Tänze: für Neugierige zum Kennenlernen und für ‚alte Hasen‘ zum Auffrischen und immer wieder neu erleben.

T86670 8 UStd. 28,- €
6 Abende, ab 23.08.2019
Fr, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II – anspruchsvollere Tänze –

Für Tanzerfahrene, die sich gerne so richtig ‚austoben‘ und noch mehr erfahren wollen.

T86675 8 UStd. 28,- €
6 Abende, ab 23.08.2019
Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm



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



shutterstock©Von Olha Tsiplyar

► Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung

Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Steptanz ist leicht: Die Basisschritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle.

T86680 8 UStd. 86,– €
Fiddle & Feet School of Dancing, Dantestraße 1
1 Wochenende
Sa, 23.11.2019, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 24.11.2019, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

► Stockkampf-Tanz

zur eigenen Mitte finden

Stockkampf-Tanz unterscheidet sich von der traditionellen Stockkampfkunst (Escrime/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.

T86690 6,67 UStd. 50,– €
1 Samstag, ab 16.11.2019
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, Lehrstraße 10 in Wiesbaden statt. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Es wird barfuß trainiert.

T86710 20 UStd. 60,– €
10 Abende, ab 02.09.2019
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

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.

► 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 Langweile 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.

T86720 8 UStd. 36,– €
2 Nachmittage, ab 19.10.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Tobias Beck

► 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, 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 Lockungs- 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.

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, Wolfgang Heitz

T86810 13,33 UStd. 59,- €

1 Wochenende

Sa, 24.08.2019, 14:00 – 18:00 Uhr

So, 25.08.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

T86815 13,33 UStd. 59,- €

1 Wochenende

Sa, 14.09.2019, 10:00 – 15:00 Uhr

So, 15.09.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

► 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, Brunhildenstraße 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.

T86820 26,67 UStd. 80,- €

10 Abende, ab 14.10.2019

Mo, 18:30 – 20:30 Uhr

Jochen Meyer

► Bogenbauseminar

T22064 1 Wochenende 79,- €
02. + 03.11.2019 s. S. 48

► Tennis – Fast Learner Program

in Zusammenarbeit mit der Tennis Academy Wiesbaden

Tennis für Schnell-Lerner/innen – für Interessierte, Neu- und Wieder-Einsteiger/innen! Der Tennis Fast Learner-Kurs ist ein innovativer Kurs der Tennis Academy Wiesbaden, der nach modernen Trainingsmethoden entwickelt wurde und zu besonders schnellen und nachhaltigen Lernerfolgen führt. Abwechslungsreiche Übungen, Spiele und Technikanalysen sorgen dafür, dass der Kurs Spaß und fit macht und einen sofortigen Einstieg ins Tennis-Spiel ermöglicht. Tennisschläger können bei Bedarf kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Keine Ermäßigung möglich!

T86890 13,33 UStd. 99,- €

5 Wochen, zweimal wöchentlich à 60 Minuten

10 Termine, ab 13.08.2019

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Do, 21:00 – 22:00 Uhr

T86895 13,33 UStd. 99,- €

5 Wochen, zweimal wöchentlich à 60 Minuten

10 Termine, ab 08.10.2019

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Do, 21:00 – 22:00 Uhr

www.vhs-wiesbaden.de

► Wassersport

► Sportschiffahrt

Tag der Offenen Tür

Leitung: Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (0611) 466858 (Sumi Krupp)

Das Interesse am Wassersport als Möglichkeit von Entspannung und Stressabbau bei voller Konzentration nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerschein. Parallel hierzu haben sich aber auch die Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr gesteigert. U. a. ist Prüfungsvoraussetzung bei den Wassersportpflichtführerscheinen das Farbunterscheidungsvermögen von rot-grün.

In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrungen im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Die nachfolgenden wassersportlichen Theoriekurse werden über die vhs gebucht und finden überwiegend in deren Räumlichkeiten statt. Die Praxisfahrtstunden können Sie unabhängig von der vhs persönlich mit den Kursleitern im Kurs vereinbaren.

Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Tag der offenen Tür:

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Ausbilder und die Prüfungsboote näher kennen zu lernen. Unter fachlicher Anleitung können Sie mit einer Segeljolle ein paar Runden im Schiersteiner Hafen drehen sowie mit einem Motorboot auf dem Rhein spazieren fahren. Ebenso bekommen Sie am Infostand Auskünfte über die Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse und Sprechfunkzeugnisse. Kurzum, an diesem Wassersport-Schnuppertag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Praxis-Ausbildung aus einer Hand.

Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein, Hafenstraße/Ecke Schiffergasse

Unbedingt Terminkalender wegen der Segelpraxistermine, die bereits einen Tag später stattfinden können, mitbringen!

T86910 2,67 UStd. gebührenfrei

21.08.2019

Mi, 18:00 – 20:00 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





Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

vermittelt unter anderem folgende Kenntnisse: Segel setzen, Bergen, Reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeneinrichtung, 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 135,- €.

Hinzu kommen

Prüfungskosten: ca. 148,- €

Sehtest: ca. 20,- €

Fachbuch: ca. 20,- €

Praxisfahrstunden: 18,- € pro Segelfahrstunde (rechnen Sie mit ca. 24 Segelfahrstunden, falls Sie noch nie gesegelt sind), bzw. 48,- € pro Motorbootfahrstunde (ca. 3-5 Fahrstunden). Die Termine für die Praxisfahrstunden sind individuell wählbar und können u.U. auch schon vor Kursbeginn ab Anfang März vereinbart werden

Info Sumi Krupp: (0611) 466 858

Theorietermine:

So, 29.03.2020 (10:00 – 14:00 Uhr), Di 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2020 (18:30 – 21:30 Uhr)

Prüfungstag: voraussichtlich Juni 2020

Keine Ermäßigung möglich!

Bitte zum 1. Kurstermin Terminkalender (zur

Absprache Fahrstunden) mitbringen. Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

U86930 21,33 UStd. 135,- €

5 Theorietermine, ab 29.03.2020

So, 10:00 – 14:00 Uhr

Di, 18:30 – 21:30 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, 01.09.2019 (10:00 – 14:00 Uhr), Di, 03.09., 10.09., 17.09.2019 (18:30 – 21:30 Uhr)

Prüfungstag: voraussichtlich 29.09.2019

Keine Ermäßigung möglich!

Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

T86940 17,33 UStd. 99,- €

4 Theorietermine, ab 01.09.2019

So, 10:00 – 14:00 Uhr

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

► 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 Fahrwassern 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, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.2019,

jeweils 19:00 – 21:30 Uhr in der vhs

Sa, 14.09.2019, 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr und So, 15.09., 10:00 – 13:00 Uhr in Walluf (SCR)

Prüfung: voraussichtlich 27.10.2019

Info-Tel.: (06123) 72847 oder (0170) 2848466 (Kursleiter)

Keine Ermäßigung möglich!

Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

T86950 37,67 UStd. 179,- €

10 Theorietermine, ab 02.09.2019

Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 10:00 – 13:00 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 Sportschiffahrt 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

jeweils 18:30 – 21:30 Uhr

Gesamtgruppe für alle: 11. + 12.11.2019

Kleingruppe A: Mo, 18. + 25.11.2019

Kleingruppe B: Di, 19. + 26.11.2019

Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius



► 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, 03.02. und Di, 04.02.2020, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr. Hinzu kommen zwei weitere Abende für Gerätepraxistraining in Kleingruppen. Kleingruppe A am Mo, 10. und 17.02., Kleingruppe B am Di, 11. und 18.02.2020 – jeweils 18:30 – 21:30 Uhr.

Kursort: Krähenweg 4 a, 65199 WI-Kohlheck
Prüfungstermin: Voraussichtl. Ende Februar/März
Keine Ermäßigung möglich!

U86965 16 UStd. 190,- €
4 Termine, ab 03.02.2020
Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Weitere
Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de

► 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!

U86970 6 UStd. 30,- €
02.02. und 16.02.2020
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

► 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: 09.12.2019

11 Theorietermine: 16.01., 19.01., 23.01., 30.01., 02.02., 06.02., 13.02., 16.02., 20.02., 27.02., 01.03.2020

7 Donnerstage, 18:30 – 21:30 Uhr

4 Sonntage, 10:00 – 14:00 Uhr

Prüfungstermine ab März 2020

Kursgebühr 230,- € zuzüglich Prüfungsgebühren (74,- €) und zahlreiche Lehrmaterialien, die zum Kursbeginn am 16.01. gekauft werden können.

Info-Telefon: (0611) 466858 (Kursleiter)

Keine Ermäßigung möglich!

Infoabend zu Kurs H

Bitte separat zum Info-Abend anmelden.

T86980 1,33 UStd. gebührenfrei

09.12.2019

Mo, 19:30 – 20:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs H

U86980 49,33 UStd. 230,- €

11 Theorietermine, ab 16.01.2020

Do, 18:30 – 21:30 Uhr

So, 10:00 – 14:00 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 – ca. 16:00 Uhr, abhängig von der

Teilnehmerzahl

Sumi Krupp



Gesundheit und Natur

Weiterbildung und Bildungsurlaub

▶ WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

▶ Ausbildung

Der kommende Kurs „Heilpraktiker/in für Psychotherapie – Vorbereitungskurs zur amtsärztlichen Prüfung“ startet voraussichtlich im Oktober 2020.

Nähere Informationen ab Oktober 2019.

▶ Mediationsausbildung ab Herbst 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-Zusatzausbildung ab Herbst 2019

Die Informationsveranstaltung zu unserer Zusatzausbildung Mediation ab dem 08.11.2019 bietet Gelegenheit, die Ausbildungsleitung kennen zu

lernen und Fragen zu Ausbildungsinhalten und zur organisatorischen Abwicklung zu klären. Bitte zum Info-Abend unter der Kursnummer T87020 anmelden!

T87020 2,67 UStd. gebührenfrei
29.08.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann

Mediationsausbildung ab Frühjahr 2019

T87025 160 UStd. 2200,- €
7WE + 1 Bildungsurlaubswoche
ab 08.11.2019 bis 27.09.2020
Beginn Fr, 08.11.2019, 18:00 – 21:15 Uhr
7 WE = Sa + So, jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Dorothee Katzberg

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke. Bitte vor Kursbeginn im Internet über Parkmöglichkeiten informieren, falls das Kombiticket nicht genutzt wird.

U87110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 06.01.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

U87120BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 10.02.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

U87130BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 16.03.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

▶ Bildungsurlaub

▶ 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!

Die Plätze in den Bildungsurlauben „Energie im Beruf durch Yoga“ sind im Herbst 2019 bereits belegt.

Eine Anmeldung für die Warteliste ist telefonisch unter (0611) 9889-0 oder per Mail unter anmeldung@vhs-wiesbaden.de möglich.

▶ 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

BILDUNGSURLAUBE
an der vhs Wiesbaden
sind sehr begehrt!

www.vhs-wiesbaden.de



Fragen Sie nach unserem neuen Prospekt!

- Persönlich in der Anmeldung
- Telefonisch unter: 0611 / 98 89-0
- Per E-Mail unter: anmeldung@vhs-wiesbaden.de



– Anzeige –

gesünderen Umgang mit alltäglichem Stress am Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Hausschuhe, eine Decke und Schreibmaterial.

T87160BU 40 UStd. 345,– €
5 Tage, ab 11.11.2019
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Renate Menning

U87160BU 40 UStd. 345,– €
5 Tage ab 30.03.2020
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 vor Kursbeginn im Internet über Parkmöglichkeiten informieren, falls das Kombiticket nicht genutzt wird.

T87170BU 40 UStd. 345,– €
5 Tage, ab 25.11.2019
Mo, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss

U87170BU 40 UStd. 345,– €
5 Tage, ab 04.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss



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

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

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

Kooperationspartner/Auftakt	205
Gesellschaft	206
Kunst und Kultur	208
EDV	212
Sprachen	213
Gesundheit und Natur	214

► 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 Familienbildung im Dekanat Wiesbaden
- 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:

„DIGITALISIERUNG ... UND ICH?!“

Mit der Digitalisierung und ihren Auswirkungen beschäftigen sich die Kooperationspartner der Akademie für Ältere im Programmjahr 2019/20. Die Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran und revolutioniert weite Teile der Gesellschaft, sei es in der Arbeitswelt oder in der persönlichen Kommunikation. Die technische Entwicklung und insbesondere die Digitalisierung bieten viele Chancen, etwa durch technische Assistenzsysteme, die ein längeres selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung oder problemlos die Kontaktaufnahme zu weit entfernt lebenden Bekannten oder Angehörigen ermöglichen.

In naher Zukunft könnten Roboter in der Pflege Aufgaben übernehmen, die dem Pflegepersonal mehr menschliche Zuwendung gestatten. Denkbar ist aber auch, dass Sie kostensparend menschliche Arbeitsplätze ersetzen. Gerade in der Pflege und der Medizin wirft der Einsatz modernster Technik viele ethische Fragen auf. Wie reagiert die Gesellschaft darauf, wie wird dem Recht auf Selbstbestimmung in Zukunft Rechnung getragen und wer erhält überhaupt Zugang zu den neuen technischen Hilfsmitteln und Behandlungsmethoden?

Diese Entwicklung und mögliche Folgen will die Akademie für Ältere mit dem neuen Jahresschwerpunkt näher betrachten.

► Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere Jahresthema: **DIGITALISIERUNG ... UND ICH ?!**

T12080

**Wann: Samstag, 24. August 2019
11:00 – 12:30 Uhr**

**Wo: Rathaus Wiesbaden,
Schlossplatz**

**Stadtverordnetensitzungssaal
11:00 – 12:30 Uhr**

- Eröffnung und Begrüßung durch die Geschäftsführung der Akademie für Ältere
- Grußworte
- Kabarettistische Einlage von „Agathe“ alias Maria Honrath
- Musikalische Begleitung von der

„Boygroup“ der Akademie für Ältere:

Hartmut Boger, Kontrabass
Peter Kahlenberg, Gesang
Michael Linnemann, Gesang,
Gitarre, Ukulele
Charly Nägler, Piano
Günter Steppich, Gitarre

– **Podiumsrunde** „Digitalisierung ... und ich ?!“

**Großer Festsaal
11:30 – 13.30 Uhr**

- Markt der Möglichkeiten
- Kooperationspartner der Akademie für Ältere stellen sich vor

► GESELLSCHAFT

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe: Spinoza: Ethik

Die „Ethica ordine geometrico demonstrata“ von Baruch de Spinoza (1632-1677) ist nicht einfach eine Ethik, sondern enthält eine komplette rationalistische Philosophie, beginnend mit einer philosophischen Gotteslehre (Gott als unendliche Substanz ohne Intelligenz und Willen), dann zur Natur, den menschlichen Geist, die Affekte des Menschen und seine Freiheit. Wir lesen ausgewählte Abschnitte dieses Werkes, das in der späteren Philosophie vielfältig rezipiert wurde.

T11030 6 UStd. 24,- €
3 Abende, ab 22.10.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Dr. Matthias Vollet, Wissenschaftlicher
Mitarbeiter Philosoph. Seminar Uni Mainz

► Robert und Clara – eine romantische Liebschaft

Seminar- und Salonabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Robert und Clara Schumann waren füreinander Inspirationsquelle und gleichzeitig ohne Furcht. Ihre romantische Liebesgeschichte und Beziehung siedelt sich zwischen Musik, Literatur und Philosophie an und lässt uns anhand ihres Briefwechsels dem Sinn der Romantik für uns heute neu nachgehen und -denken.

1830 zog ein aufstrebender Pianist bei seinem Klavierlehrer ein, obwohl er doch eigentlich Jura studieren sollte. Als er sich verliebt in dessen Tochter Clara in einem Rechtsstreit mit seinem Mentor wiederfindet, wird das Paar zum Symbol des Romantischen. Bei einem Glas Wein führt die Diskussion über Musik, Literatur und Philosophie der Romantik zu Eichendorff, Chopin, Jean Paul sowie E.T.A Hoffmann, vom Fragmentarischen der Schlegels zur Klaviermusik. Die Orte ihrer frühromantischen Fluchten von sächsischer Schweiz und böhmischen Wäldern bis zu Wien und Prag lassen die Spannung ihres Lebens bis heute nachempfinden.

Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Für diesen Seminarabend ist eine Anmeldung erforderlich. Preis inkl. Wasser, Wein, Brezelchen und Spundekäse. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20085 22,- €
22.11.2019, Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Achim Köddermann

**Bitte beachten Sie auch die Seminare
von Prof. Achim Köddermann im Fach-
bereich Philosophie, nähere Hinweise
siehe Seite 12 !**

► 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. Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

T12011 48,- €
ab 05.09.2019, Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

► Europa nach der Wahl – wohin steuert die EU?

Wohin zieht Europa nun nach der Wahl? Kann Europa noch zusammenstehen oder droht der komplette Exit? Welche Kräfte in Europa können die europäische Politik in die ein oder andere Richtung beeinflussen? Dies sind die Grundsatzenfragen in diesem Vortrag.

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

T12020 2 UStd. 6,- €
09.12.2019, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ilya Zarrouk

► Die amerikanische Angst. Eine Supermacht findet zu sich.

Amerika ist noch immer jung. Mit Bezug auf die amerikanische Philosophin Martha Nussbaum wird diskutiert, wie die immer noch kindliche Weltmacht zwischen Angst und Hoffnung wankt. Skepsis und Populismus leiten das Land aus den gemischten Gefühlen von Altmacht und Ohnmacht. Als „Königreich der Angst“ beherrscht das Irrationale beide Seiten des politischen Spektrums. Dabei ist Angstpolitik nichts Neues. Existenzielle Ängste lassen sich rational nicht bewältigen. Von Kierkegaard bis Churchill lässt sich aber zeigen, woher die Ängste rühren und wie man mit ihnen leben kann. Rattenfänger mit Angstparolen haben auch in Deutschland nicht nur in Hameln eine unrühmliche Tradition. Philosophie hilft, sich nicht in Bedenken, sondern im kritischen Denken zu orientieren. Aus dem amerikanischen Blickwinkel können wir vielleicht lernen, dass vieles, was wir in Europa erreicht haben, bewundernswert ist. Zum Fürchten ist nur die

lähmende Angst selber. Angst kann aber auch nützlich sein, lässt uns bewusster leben. Mit Verweis auf Aristoteles lässt sich Angst als Machtlosigkeit definieren. Wie kann man dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, begegnen? 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.

T11065V 12,- €
15.10.2019, Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► 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?

T12015 6 UStd. 25,- €
Termine: 27.11., 04.12. und 11.12.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Conrad Lluís Martell

► Religionsstifter – Jesus

Der exportierte Prophet

Das Christentum, die heute nach Gläubigen wichtigste Religion der Welt, sieht seinen Begründer in Jesus der Christus genannt wurde – einem Juden. Als einziger Prophet der Menschheitsgeschichte fand Jesus seine entscheidendste und wirkungsmächtigste Anhängerschaft außerhalb seines eigenen Kulturkreises. Während der Nahe Osten heute ganz überwiegend islamisch geprägt ist, importierte sich Europa seinen Propheten aus dem Orient und unterwarf nicht zuletzt in seinem Namen die Welt. Wer war dieser Jesus, wer glaubte warum an ihn und was bedeutet der „Kulturwechsel“?

U11085 12,- €
23.01.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► **Religionsstifter – Echnaton**

Die Geburt des Monotheismus

T11075 12,- €
24.10.2019, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 13

► **Religionsstifter – Moses**

Der Begründung des Judentums

T11080 12,- €
28.11.2019, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 13

► **Religionsstifter – Mohammed**

Rückbesinnung auf „den Einen“

U11090 2,- €
20.02.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 13

► **Meditation im Alltag – Herausforderung und Chance**

Worauf kommt es im Leben an? Wie finden wir unseren Weg in einem zunehmend komplexer werdenden Alltag, in dem viele das Gefühl haben, immer mehr gelebt zu werden als selbst zu leben? Oft scheint es so, dass je mehr Gedanken wir uns machen und je mehr Techniken wir nutzen, desto frustrierter werden wir, weil unsere Erwartungen nicht erfüllt werden (können). Das Ergebnis sind Frustration und Lustlosigkeit bis hin zum Burnout. Wesentlich ist deshalb die Besinnung auf das Wesentliche und unsere Bereitschaft, nicht alles im Vorhinein perfekt regeln zu wollen, sondern das Leben in erwartungsvoller Offenheit auf uns zukommen zu lassen und dabei der Intuition eine Chance zu geben. Dazu kann die Meditation einen wesentlichen Beitrag leisten. Wie das ganz praktisch aussehen kann, wird Gegenstand dieses Abends sein. Es wird zum Ausdruck kommen, dass in allen Kulturkreisen und Religionen – auch im abendländisch-christlichen Kontext – der Weg meditativer Stille eine Antwort auf viele Fragen ist, die das Leben uns stellt. Dabei sollen auch Erfahrungen der Teilnehmer zur Sprache kommen. Eine praktische Meditationsübung rundet den Abend ab. In Kooperation mit der Akademie Kloster Eberbach

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung bei der vhs erbeten.

T12070 2 UStd. 6,- €
14.11.2019
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Marcos Lübbering

► **Wehe dem, der alleine ist!**

In dem Buch „Wehe dem, der allein ist“ recherchiert der Wiesbadener Autor Peter Neumaier die Lebensgeschichte seines Großvaters, des Münchner Rechtsanwalts Ernst Seidenberger. Dieser entstammt einer alten jüdischen Familie. Mit dem Aufstieg und der Herrschaft des Nationalsozialismus wird ein erschütterndes, aber auch exemplarisches Protokoll von zunehmender Vereinsamung infolge der eskalierenden Entrechtung und Verfolgung erzählt. Seidenberger verspürte früh den Wunsch, sich von seiner jüdischen Herkunft abzugrenzen und in die „deutsche Gemeinschaft“ zu streben. Er konvertierte zum katholischen Glauben. 1914 meldete er sich als Kriegsfreiwilliger. In den 1920er Jahren vertrat der erfolgreiche Anwalt u.a. den Schriftsteller Oskar Maria Graf. Die Ereignisse des Jahres 1933 setzten eine tiefe Zäsur im Leben und national-konservativen Weltbild von Ernst Seidenberger. Berufsverbot, Scheidung von seiner „arischen“ Frau, Zwangsarbeit und Tätigkeit als „Konsulent“, in der ihm nur noch die rechtliche Vertretung jüdischer Mandanten erlaubt war, bildeten die Stationen seiner gesellschaftlichen Isolierung. Getrennt von Familie, Beruf und Mitmenschen folgte die Deportation nach Theresienstadt. Ernst Seidenberger überlebte. Die Auswirkungen der Ausgrenzung aus der Gesellschaft und die Verfolgungsmaßnahmen wirkten jedoch tief – auch auf die Töchter von Ernst Seidenberger. Das Gespräch zwischen den Generationen kam erst in der „dritten“ Generation zustande. In einer auszugswisen Lesung u.a. von Briefen Seidenbergers und begleitet mit Bildern, stellt der Autor das Buch über seinen Großvater vor. Es besteht die Möglichkeit zum Austausch/zur Diskussion im Anschluss. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Buchhandlung Vaternahm statt.

T12021 6,- €
12.09.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Peter Neumaier



► **Wo Vertrauen ist, ist Heimat – Auf dem Weg in eine engagierte Bürgergesellschaft**

In dem Vortrag geht es um Heimat, Vertrauen und Vertrauensseuerer (z.B. Familie, Freunde, Nachbarn) und Engagement. Sollte man auf die Bemühung um Heimat verzichten, das Feld antipluralen Strömungen überlassend? Lassen sich Offene Gesellschaft und Heimat zusammen denken? Sollte es Heimat nur im Plural geben? Schaffen bürgerschaftlich Engagierte bei sich und den Menschen, denen ihr Engagement helfen soll, so etwas wie Beheimatung? Wie lässt sich der Trend zur Entheimung aufhalten? Erste Antworten, zentralen Fragen für die Zukunft unseres Zusammenlebens sollen vermittelt werden. Anmeldung über die vhs erforderlich.

T12030 6,- €
05.09.2019
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Henning von Vieregge

► **Wiesbaden: Handel und Wandel**

Powerpointpräsentation von
Georg Habs, Stadtarchiv

Der Wandel des Handels prägt die Wahrnehmung einer Stadt. Zahlenangaben zum Wiesbadener Einzelhandel (2.845 Betriebe im Jahr 1950; 2.753 Betriebe im Jahr 1955; 2.629 Betriebe im Jahr 1960; 2.461 Betriebe im Jahr 1964; 2.135 Betriebe im Jahr 1970) mögen einen Abwärtstrend andeuten, sagen aber wenig über die Qualität des Kundenservice und des Warenangebots aus. Genau hier setzt der Bildervortrag an – er lässt Revue passieren, wie sich die Wiesbadener Geschäfte, Kaufhäuser und andere „Konsumtempel“ einst präsentierten und was sie ihrer Kundschaft zu bieten hatten. Das oft nur unscharf Erinnernte gewinnt dank der zahllosen, bereits „historischen“ Fotografien wieder feste Konturen: Karstadt macht sich heute längs der gesamten Schulgasse breit, während das Kaufhaus Karzenta einst den Mauritiusplatz einschnürte. Das elegante Damenmodehaus Heudorf + Steinle in der Langgasse ist ebenso Geschichte wie die Milchbar Wagner an der Theaterkolonnade. Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden. Der Eintritt ist frei – Anmeldung bei der vhs erbeten.

T12029V Eintritt frei
23.10.2019
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Georg Habs



► Betreuung und Vorsorge

Jeder Mensch kann in eine Situation gelangen, in der er oder sie durch Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, wichtige Dinge selbst zu regeln. Deshalb ist es besonders wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Der Vortrag informiert praxisnah über die Grundzüge des Betreuungsrechtes und wie man sein Selbstbestimmungsrecht durch die Erstellung von Vorsorgevollmacht/Betreuungs- und Patientenverfügung wahrnimmt.

Die Referentin Petra Maria Müller ist Fachanwältin für Familienrecht, Spezialistin für Erbrecht und Mediatorin BAFM.

T13060 12,- €
30.10.2019
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► 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).

T13061 24,- €
2 Abende, 06. + 19.11.2019
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 erwünscht.

T13110V Eintritt frei
17.10.2019
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Harald Richter

► 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 ungewöhnlichen Blick hinter die „Kulissen“ des Stadtarchivs. Kultur – so vielfältig wie die Aufgaben und Möglichkeiten, die für die kulturelle Arbeit nötig und möglich sind.

Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentinnen: Barbara Haker, Projektleitung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

T12040V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42,
65197 Wiesbaden
20.08.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr

► 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.

Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. wird gebeten: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentin: Kathrin Habermann, Dipl.-Pädagogin, Systemische Beraterin/Coach (DGfC)

T12050V Eintritt frei
Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden,
Friedrichstraße 32, 65185 Wiesbaden
02.11.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

► 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.

T12300 2,- €
Pressehaus Langgasse 21, Wiesbaden
24.09.2019
Di, 17:30 – 19:00 Uhr

T12301 2,- €
06.11.2019
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

► 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. Der Kursleiter ist Gutachter für Immobilienbewertung.

T14025 12,– €
18.10.2019
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Marcel André Schröder

► 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.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T14040 12,– €
05.11.2019
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 vermittelt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

T14050 12,– €
19.09.2019
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► KUNST UND KULTUR

► J. W. Goethes Wahlverwandtschaften

Die Wahrheit über Liebe und Begehren, Ehe und Treue?

Eduard und Charlotte – ein aristokratisches Paar, in zweiter Ehe verbunden – lebt diese Ehe weniger in leidenschaftlicher Liebe, denn vernünftig-harmonischer Übereinstimmung. Was spricht dagegen zwei weitere Personen in das gemeinsame Leben aufzunehmen? So geschieht es: Der Hauptmann und Ottilie ziehen ein. Das scheint zunächst gut zu gehen. Man liest und musiziert, man verwandelt den Schlosspark in einen englischen Landschaftsgarten. Innere und äußere Natur scheinen sich in eine harmonische Ordnung zu fügen. Doch eine geheimnisvolle Anziehung, eine naturhafte „Wahlverwandtschaft“ bringt das Gefüge in Unordnung. Liebe und Begehren höhnen diese Harmonie von innen aus.



Goethe, Kupferstich von 1791

Deren rechtliche Fixierung in der Ehe zerbricht: Es kommt zum „geistigen Ehebruch“ und das Kind, das daraus entsteht, ertrinkt durch Ottilies Schuld. Bleiben nur Verzicht und Opfer, Tod und Verzweiflung? Wie steht es um den freien Willen und um die Autonomie des Vernunftgebrauchs? Ist der Mensch ein reines Naturwesen? Wir wollen uns in diesem Kurs auf die intensive Lektüre des Werks konzentrieren und die überbordende Goethe-Literatur nur gelegentlich heranziehen. Der Roman liegt in einer Vielzahl von Ausgaben vor, die als Textgrundlage dienen können. Wir schlagen vor, die Hamburger Ausgabe der Werke J.W. Goethes (Bd. 6, München 1996, textidentisch mit der dtv-Taschenbuchausgabe Bd. 6, München 1998) zu benutzen.

Termine: 10.09., 24.09., 15.10. 29.10., 05.11.2019

T20090 10 UStd. 40,– €
5 Abende, ab 10.09.2019
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebing, Dr. Bernhard Schubert

► Zwischen Anpassung, Widerstand und Utopie

Eine kurze Geschichte der Literatur in der DDR (1949-1989)

Ein Charakteristikum der DDR-Literatur war, dass die verschiedenen Generationen mit einem ganz unterschiedlichen Blick auf die Gesellschaft, mit der sie sich auseinandersetzten, zuzugingen: Die älteren Autoren, die den Nationalsozialismus als Erwachsene erlebt hatten und aus dem Exil in die DDR zurückgekehrt waren (A. Seghers), die mittlere, die den Hitler-Faschismus als Jugendliche erlebt hatten (Chr. Wolf) und die junge Generation der „Hineingeborenen“. Die beiden ersten Gruppen zeichnete eine grundsätzliche Loyalität gegenüber dem Staat aus; für sie war er die Alternative zur faschistischen Vergangenheit. Die jüngere Generation hingegen maß ihren Staat vor allem an seinem eigenen sozialistischen Anspruch. In formalkünstlerischer Hinsicht wollte sie den Anschluss an die Moderne finden, bei dem das staatlich verordnete Programm des „Sozialistischen Realismus“ ihr im Weg stand. Spätestens die Ausbürgerung Wolf Biermanns

1976 ließ alle Konflikte offen ausbrechen.
Texte werden vorgelegt.

T20095 35,- €
02.11.2019
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë

Literatur & Kulinarik

Mit den bis heute populären und faszinierenden Autorinnen wollen wir uns befassen; wie sahen und gestalteten sie in ihren Werken ihre eigene und die Wirklichkeit ihrer Zeit, ... als Frau, als Angehörige einer bestimmten Gesellschaftsschicht, als Individuum, als Autorin, ...?

Jane Austen – spritzig, scharfsinnig, witzig, ein bisschen boshaft und völlig unsentimental – suchte ihre Themen in ihrer unmittelbaren Umgebung, ihr kleines Stück Elfenbein, wie sie es selbst nannte.

Die Schwestern Brontë dagegen erschufen ihre eigene Welt und Wirklichkeit, wild, romantisch, leidenschaftlich, der dramatische Höhepunkt durfte nicht fehlen.

Welche Welt war nun „wirklicher“ oder waren beide „wirklich“?

Eine durchaus unterhaltsame Frage und Suche, bei der wir im stilvollen Ambiente echten „English High Tea“ mit hauchdünnen Sandwiches, Scones und anderen Leckereien zelebrieren und genießen wollen. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20156 29,- €
27.10.2019
So, 17:00 – 20:00 Uhr
Keike Barth

► Claudia Carbo in concert: Christmas-Jazz & New Orleans mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche

Eine schöne Gelegenheit, seine liebsten Freunde noch einmal vor Jahresende um sich zu vereinen: Bei Kerzenschein, einem Weihnachtspunsch und edlem Wein, einem festlichen 3-Gänge-Buffet mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche mit stimmungsvollem Latin- und Christmas-Jazz und Songs aus der Swing-Ära wird der diesjährige Christmas-Jazz-Abend zum unvergesslichen Gesamterlebnis!

Begleitet wird sie vom Gitarristen Felix Heydemann.

Nicht ermäßigbar. Preis inkl. Speisen, Wein und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T24010 43,- €
29.11.2019
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Claudia Carbo, Felix Heydemann



Wir freuen uns, die international bekannte Sängerin **Claudia Carbo** wieder für diese Veranstaltung gewonnen zu haben. Die Latin-Jazz-Diva mit peruanischen Wurzeln singt das komplette Spektrum des Jazz der Vierziger Jahre. Ihre Improvisationskunst, ihre wandlungsfähige Stimme und ihre Authentizität machen sie seit Jahren zur gefragten Künstlerin führender Jazzclubs.

Begleitet wird sie vom Gitarristen Felix Heydemann. Er studierte in Amsterdam, Köln und in New York bei Pat Martino, Randy Johnston und John Abercrombie und ist Band-leader diverser Jazzformationen. Mit Claudia Carbo absolviert er seit Jahren zahlreiche Konzerte im In- und Ausland.

© Claudia Carbo

► Dem Leben auf der Spur

Autobiographisches Schreiben

Ob man Erinnerungen festhalten, sich selbst 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 Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich. Susanne Kronenberg ist Autorin und Seminarleiterin für Kreatives Schreiben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Getränk und Imbiss für die Pause.

T20351 52,- €
26.10.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Genie und Handwerk

Kreativer Krimi-Workshop

Mit dem Schreibstift als „Tatwerkzeug“ wecken wir unsere „kriminelle“ Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach. Wie entwickelt man einen Plot? Was kommt zuerst: Mord oder Motiv? Was muss ich über den Täter wissen? Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir unsere Fantasie sprudeln und entdecken Themen, aus denen kurze Geschichten entstehen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß an spannenden Geschichten hat, in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten. Susanne Kronenberg schreibt Kriminalromane und ist Seminarleiterin für Kreatives Schreiben.

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

T20352 52,- €
16.11.2019
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Russland: Land & Leute

Der Russe – wie er leibt 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 ein Teetrinken mit Samowar und süßen Köstlichkeiten sowie ein Vortrag gespickt mit persönlichen Erzählungen, untermalt mit Bildern und Musik. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T20560 22,- €
30.10.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell – ermöglicht von zart fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farb-erlebnis. 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-täglich statt! Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

Termine: Termine: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2019
Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

T21340 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 26.08.2019
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.

T21560 36 UStd. 115,- €
12 Nachmittage, ab 03.09.2019
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

► Kreativ mit Acryl – Workshop am Vormittag

Wiedereinsteiger und Malinteressierte im fortgeschrittenen Alter möchte die Dozentin in lockerer und ruhiger Atmosphäre zusammenbringen, wo das Vergnügen am persönlichen Ausdruck bei der Malerei an erster Stelle steht. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung bei der Auswahl und Zusammenstellung der Farben, deren Anordnung und Kontrastbildung und der Entstehung der Form aus der Fläche, was interessante Bildaussagen möglich macht. Es steht ein großes Angebot an Bildmaterial als Anregung zur Verfügung.

T21570 16,67 UStd. 85,- €
5 Tage, ab 05.09.2019
Do, 10:00 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg

T21570Z 85,- €
5 Tage, ab 07.11.2019
Do, 10:00 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg



© Barbara Steichert

► 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, Kenshu-shi).

T22170 18 UStd. 69,- €
6 Abende, ab 31.10.2019
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Indahrusmiati Frank

► 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 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.

T25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 07.11.2019
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!

T25215 60,- €
1 Wochenende
Fr, 29.11.2019, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 30.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

► 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 (Empfangsbereich), 10 Min. vor Führungsbeginn. Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Kursgebühr nicht ermäßigbar.

T27420R 12,- €
Henkell, Biebricher Allee 142
22.11.2019
Fr, 14:00 – 16:30 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.

T27430R 12,- €
20.09.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

T27440R 12,- €
18.10.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

T27450R 12,- €
15.11.2019
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

► MAKING VAN GOGH – Geschichte einer deutschen Liebe

Tagesfahrt zur Ausstellung ins Städel Museum nach Frankfurt am Main

Die Ausstellung MAKING VAN GOGH nimmt das OEuvre van Goghs im Kontext seiner deutschen Rezeption in den Blick. Deutschland spielte für die Erfolgsgeschichte des Niederländers eine zentrale Rolle. Vincent van Goghs (1853 – 1890) Malerei übte Anfang des 20. Jahrhunderts vor allem auf junge Künstler in Deutschland eine große Faszination aus. Die bis dato größte und aufwendigste Präsentation in der Geschichte des Frankfurter Museums thematisiert die besondere Rolle, die deutsche Galeristen, Sammler, Kritiker und Museen für die Erfolgsgeschichte des Malers spielten, der als Vorreiter der modernen Malerei gilt. Zum anderen wird die entscheidende Rolle van Goghs als Vorbild für die Kunst des deutschen Expressionismus beleuchtet. Zu sehen sind mehr als 120 Gemälde und Arbeiten auf Papier, darunter über 50 zentrale Werke von van Gogh und 70 Werke weiterer für die Moderne bedeutender Künstlerinnen und Künstler.

Die Ausstellung nimmt das OEuvre van Goghs erstmalig umfassend im Kontext seiner Rezeption in Deutschland in den Blick. Den Ausgangspunkt bildet eine Auswahl von Schlüsselwerken aus allen Schaffensphasen des niederländischen Malers. Darauf aufbauend widmet sich die

Präsentation der Bedeutung van Goghs für die Entwicklung der deutschen Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Wichtiger Referenzpunkt ist hierbei die umfangreiche Städel Sammlung von Werken des Expressionismus. Das Städel wird hochkarätige Werke aus deutschen wie internationalen Sammlungen präsentieren. (Quelle: Ausstellungstext Städel Museum)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturgeschichte Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

T29070R 59,- €
1 Tag, 16.11.2019
Sa, 12:00 – 16:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt

► Medicus – Die Macht des Wissens

Tagesfahrt zur kulturgeschichtlichen Ausstellung ins Historische Museum der Pfalz Speyer

Es ist die Welt der Bader und Quacksalber, in der der junge Rob Cole, der Held des Erfolgsromans „Der Medicus“, aufwächst. Sein Wunsch, kranke Menschen zu heilen und sein Verlangen nach Erkenntnis, führt ihn von Europa in den Orient, wo er durch die arabischen Gelehrten auf das medizinische Wissen der Antike trifft. Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordon, deren Verfilmung im Jahr 2013 Millionen Menschen begeisterte, zeigt das Historische Museum der Pfalz Speyer eine einzigartige kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin. Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang, um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln. Sie spannt den Bogen vom Altertum bis zur Gegenwart und zeigt, wie das antike Wissen über Rom und Byzanz in den arabischen Raum gelangte und im 11. Jahrhundert zurück nach Europa kehrte, wo es auf die Welt der Klostermedizin traf. Die Besucher begegnen Heilkundigen des Mittelalters und Ärzten der Neuzeit. Sie lernen das medizinische Wissen der antiken Welten kennen und erhalten einen Ausblick auf die wissenschaftliche Forschung der Zukunft. (Quelle: Homepage Historisches Museum der Pfalz Speyer)

Diese Ausstellungsfahrt wird in Kooperation von Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt und der vhs Wiesbaden e.V. durchgeführt.

U29030R 69,- €
1 Tag, 07.03.2020
Sa, 08:45 – 16:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

Henkell_Haupthaus_Front



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

► **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

T53505A 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 17.09.2019

Di, 14:00 – 17:00 Uhr

T53505B 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 06.11.2019

Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505A 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 27.01.2020

Mo, 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: CD, USB-Sticks

T53510A 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 15.10.2019

Di, 14:00 – 17:00 Uhr

T53510B 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 20.11.2019

Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 3: Texte
bearbeiten mit Word**

Das Word- Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung

- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)



AdobeStock©Frau am Laptop

- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

T53515A 12 UStd. 100,– €

3 Nachmittage, ab 29.10.2019

Di, 14:00 – 17:00 Uhr

► **Baustein 4: Erste Schritte
im Internet**

In diesem Baustein machen Sie sicher Ihre ersten Schritte ins Internet

- Information zum eigenen Internetzugang
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

T53520A 8 UStd. 68,– €

2 Nachmittage, ab 30.10.2019

Mi, 14:00 – 17:00 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, E-Mail, 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

T53525A 12 UStd. 100,– €

3 Nachmittage, ab 07.11.2019

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

T53700B 12 UStd. 100,– €

3 Nachmittage, ab 03.09.2019

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.

T53720A 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 02.09.2019
Mo, 13:15 – 15:30 Uhr

T53720B 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 14.11.2019
Do, 13:15 – 15:30 Uhr

► Baustein 8: Tablet-PC und 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!

T53725A 4 UStd. 34,- €
1 Freitag 26.01.2019
14:00 – 17:00 Uhr

T53725B 4 UStd. 34,- €
1 Freitag, 06.04.2019
14:00 – 17:00 Uhr



► SPRACHEN

► Englisch A1.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Great! A1 (Klett) ab L. 3-6 (6-12TN)

T63011 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Patricia Roach

T63030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 18.09.2019
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik. Life (National Geographic) L.1-3 (10-15 TN)

T63033 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 20.09.2019
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will



Foto: kmiragaya/depositphotos

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Konversation, Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Basis-Grammatik. (6-12 TN)

T63036 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
N.N.

► 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. Required material will be announced in the course. (10-15 TN)

T63040 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 06.09.2019
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
N.N.

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Vielfältige Diskussionen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, im Sprechen sicherer werden! In Conversation 3 (Klett) (10-15 TN)

T63282 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 10.09.2019
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! Lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstimmen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

T70155 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 10.09.2019
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)

T71034 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 02.09.2019
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Spanisch B2/C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Für Teilnehmende, die das Niveau B2 erreicht haben
En este curso puedes mejorar, ampliar, consolidar los conocimientos adquiridos y, sobre todo, practicarlos!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

T72104 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► GESUNDHEIT UND NATUR

► 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 mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

T82020 8 UStd. 54,- €
02.11.2019
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► 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.

T83520 2,67 UStd. 12,- €
16.11.2019
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.

T83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 17.10.2019
Do, 19:00 – 21:00 Uhr

U83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 30.01.2020
Do, 19:00 – 21:00 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.

T84160 8,67 UStd. 64,- €
21.09.2019
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.

T84180 8 UStd. 29,- €
6 Abende, ab 06.11.2019
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

► 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.



T85260 26 UStd. 91,- €
13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee

U85260 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee

► 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.

T85810 24 UStd. 84,- €
12 Vormittage, ab 16.09.2019
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

► Hormonyoga für Frauen

Anfängerinnen & 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. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

T85830 28 UStd. 98,- €
14 Abende, ab 13.08.2019
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

U85830 20 UStd. 70,- €
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Gabriele Becker

► Aqua-Gymnastik

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 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 für gebuchten Kurs).

T86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 15.10.2019
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

T86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 15.10.2019
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86050 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 21.1.2020
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86060 13,33 UStd. 58,- €
10 Vormittage, ab 21.1.2020
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

► Sport für Herren

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitnessstraining 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.

T86200 32 UStd. 89,- €
16 Abende, ab 06.09.2019
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► 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.

T86220 30 UStd. 84,- €
15 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

► Fit mit Latino-Rhythmus-Gymnastik 50plus

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.

Bitte mitbringen: Bodenmatte und Handtuch.

T86250 25 UStd. 88,- €

Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 14.08.2019
Mi, 17:15 – 18:30 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.

T86260 17,33 UStd. 61,- €

13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

T86265 17,33 UStd. 61,- €

13 Abende, ab 03.09.2019
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

U86260 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

U86265 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 21.01.2020
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

► Beckenbodengymnastik

T84180 8 UStd. 29,- €

6 Abende, ab 06.11.2019,
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer s. S. 179



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.

T86270 16,67 UStd. 67,- €

10 Abende, ab 03.09.2019
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze
Auch in den Herbstferien!

T86272 16,67 UStd. 67,- €

10 Vormittage, ab 04.09.2019
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze
Auch in den Herbstferien!

Wochenendkurs

An diesem Wochenende geht es in ausgewählten Lektionen um die eigene Gelenkigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung.

T86274 8 UStd. 40,- €

1 Wochenende
Sa, 26.10.2019, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 27.10.2019, 11:00 – 14:00 Uhr
Lena Dietze

U86270 16,67 UStd. 67,- €

10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

► 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.

U86272 16,67 UStd. 67,- €

10 Abende, ab 22.01.2020
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

T86580 8 UStd. 35,- €

6 Vormittage, ab 12.8.2019
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

T86581 12 UStd. 48,- €

9 Vormittage, ab 14.10.2019
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

T86582 16 UStd. 60,- €

12 Vormittage, ab 03.09.2019
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 24.09.!

T86585 16 UStd. 60,- €

12 Nachmittage, ab 06.09.2019
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez
Kein Kurs am 27.09.!

U86580 13,33 UStd. 53,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

U86582 13,33 UStd. 50,- €

10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86585 13,33 UStd. 50,- €

10 Nachmittage, ab 24.01.2020
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

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 _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

☐ Ich zahle per Abbuchung.

☐ Ich 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/
datenschutzerklärung](http://www.vhs-wiesbaden.de/datenschutzerklärung)
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
Begabtenakademie	224



► KUNST UND KULTUR

► 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.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste

T21092 65,- €

Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

2. Samstag, 26.10. / 09.11.2019

jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Susanne Kuehnhold

BITTE für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden, Hausschuhe oder Schlappchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.

► Ihre Kollektion als Weihnachtsgeschenk – Schmuckgestaltung mit edlen Steinen

für Erwachsene und Jugendliche
ab 14 Jahren

Kreieren Sie fürs Weihnachtsfest Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Charms und USB-Stick-ID-Anhänger einfach selbst! Preisbewusst oder anspruchsvoll – auf jeden Fall für Edelsteinliebhaber/innen: über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekannte wie z. B. Mookait, Disthen, Prasem sowie preiswerte Echtperlen, Zwischenteile 925-Silber und Silver plated (versilbert) und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Dazu arbeiten wir mit allergenfreiem Edelstahldraht und Silberquetscherperlen nach einer speziellen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern. Eine große Auswahl passender Modelle steht Ihnen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Werkzeuge werden bereitgestellt.

Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für einen Anhänger ab



Malendes Mädchen © Barbara Steichert

4,- €, ein Paar Ohrhänger 925-Silber ab ca. 8,- €, Halsketten je nach Auswahl zwischen ca. 15,- € und 80,- €. Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger/innen!

Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin

T22084 55,- €

Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

1 Wochenende

Fr, 22.11.2019, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa, 23.11.2019, 11:00 – 16:00 Uhr

Elinka Sturm

► Nadelfilz-Workshop

für Erwachsene und Jugendliche
ab 15 Jahren

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 €).

T22223 4 UStd. 18,- €

Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

08.11.2019

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Margot Roth

► Filzen ist in

Workshop für Einsteiger und
Fortgeschrittene ab 15 Jahren

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und auch bei Anfängern gibt es sehr schnell Erfolgsergebnisse!

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 Nuntentechnik 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 €)

T22222 8 UStd. 36,- €

Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

19.10.2019

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Margot Roth

► Bilderrahmen aus alten Büchern

Für Erwachsene und Jugendliche
ab 15 Jahren

Wir verwandeln alte Bücher in dekorative Bilderrahmen. Step by Step werden wir dieses Projekt gemeinsam verwirklichen. Mit inspirie-



renden 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. Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin (FH) und Ideenschmiedin. Die Materialkosten von 4 € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten. Bitte mitbringen: 2-3 alte Bücher (Hardcover), Bleistift, Geodreieck, Schneidelineal (min. 20 cm), Cutter mit scharfer Klinge. Falls vorhanden: Bastellkleber flüssig, Faltzbein, Fotos

T22120 28,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
09.11.2019
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Christiane Gutzmann

► Origami – Liebevoll verpackt

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

In der letzten Jahreshälfte gibt es besonders viele Gelegenheiten, etwas zu schenken. Advent, Weihnachten, Silvester, und nicht zu vergessen, die Geburtstage. Am besten, natürlich selbst liebevoll verpackt, damit man nachhaltig Eindruck schindet. Es gibt einfache, aber geniale Verpackungsideen. Sie lernen diese Schritt für Schritt. Außerdem werden verschiedene Schachteln und Deko-Elemente gefaltet und gestaltet. Viele Ideen zu jedem Anlass. Sicher ist für Ihre Liebsten etwas dabei. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Lineal, Klebestift und Schere.

T22130 27,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
16.11.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Origami – Adventszauber

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Sie können selber originelle Weihnachtsdekorationen mit Origami zaubern. Ob Adventskalender oder Weihnachtskarten, festliche Dekorationen für den Weihnachtsbaum und -tisch. Lassen Sie sich von selbst gemachten Falto-objekten überraschen. Sie setzen damit in Ihrem Zuhause individuelle weihnachtliche Akzente. Falto-objekte sind auch als Geschenke bestens geeignet. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

T22131 27,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
30.11.2019
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Upcycling: Weihnachts- sterne aus Teebeutel- verpackungen

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Wenn es kälter wird, beginnt die Teezeit. Die dabei anfallenden Teebeutelverpackungen sind viel zu schade zum Wegwerfen. Stattdessen kann man aus ihnen wunderschöne Weihnachtssterne falten. Gerne können Sie direkt mit dem Sammeln starten, denn je mehr Teebeutelhüllen man hat, desto mehr Variationen sind möglich. Teabagfolding ist einfach, kreativ und auch meditativ. Die Kursleiterin bringt unterschiedliche Modellmöglichkeiten. Auf jeden Fall werden Sie Teebeutelverpackungen mit ganz anderen Augen sehen lernen. Bitte mitbringen: Teebeuteltüten, Schere, Klebestift

T22224 4 UStd. 18,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Abend, ab 20.11.2019
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Margot Roth

► Malen im Vorschulalter (4 bis 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, Kleingeld zu essen. Materialumlage: 3,- €.

T938070 12 UStd. 59,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
6 Nachmittage, ab 24.10.2019
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Petra von Breitenbach

► Schach – ein schönes Spiel! (6 bis 13 Jahre)

Herbstferienkurs 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.

T938095 20 UStd. 72,- €
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 08.10.2019
Di – Fr, 09:30 – 13:30 Uhr
Hans-Peter Jakob





► Malen, Zeichnen & Pappmaché (ab 8 Jahren)

Workshop in den Herbstferien

In der Kreativwerkstatt kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen: dick, dünn, lustig, ernst, einfarbig oder bunt, ganz nach deinem Geschmack gestalten/modellieren wir aus Pappmaché Tiere, Fabelwesen, Schalen, Vasen, Engel, Figuren. Du kannst auch alternativ oder zusätzlich Ytong bearbeiten oder sogar mit Ton oder Modellermasse kreativ werden. Die Gegenstände oder Figuren werden im Anschluss bemalt, ganz wie es dir gefällt; in kreativen Bau-Pausen kann gezeichnet werden. Du erhältst Tipps und Anleitung von der erfahrenen Kursleiterin und Künstlerin, ihr werdet jede Menge Spass haben.

Die Materialkosten von 10,- € werden am 1. Tag an die Kursleiterin bezahlt. Weiteres verbrauchtes Material direkt im Kurs abrechnen.

Bei der Anmeldung erhält man eine Materialliste. Die Kursleiterin ist Dipl.-Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

T938190 105,- €

Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

5 Vormittage, ab 07.10.2019

Mo – Fr, 10:00 – 14:00 Uhr

Claudia Stöber

► Querflöte für Eltern und Kind (5 bis 8 Jahre)

Freizeit sinnvoll miteinander gestalten!

Sie wollen die Entwicklung Ihres Kindes fördern? Sie wollen sich selbst einen Jugendtraum erfüllen?

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Eltern, die gemeinsam mit ihrem Kind die Welt der Musik und der Querflöte erkunden wollen. Mutter & Kind bzw. Vater & Kind erhalten in einer Gruppe mit Gleichgesinnten qualifizierten Unterricht, der Spaß macht. Der Kurs greift das typische Lernverhalten der Kinder auf: Über Beobachten und Nachahmen lernen Kinder. Wir bauen auf ihrer angeborenen Neugier und Zielstrebigkeit, es den Eltern gleich tun zu wollen, auf.

Wenn vorhanden, bitte eigene Querflöte mitbringen. Instrumente können gegen 25,- € bei der Kursleiterin gemietet werden (solange der Vorrat reicht). Die Kinder benötigen eine der Körpergröße entsprechende Querflöte. Beratung und Anfragen bei der Kursleiterin per Mail vor Kursbeginn möglich. (brittaroscher@gmx.de) Die Kursleiterin ist Dipl.-Musikerin und Musik-Kinesiologin.

U938050 5 UStd. 47,- €

Musikatelier Klangwerk, Jahnstr. 8, Wiesbaden
5 Samstage, ab 18.01.2020

Sa, 11:00 – 11:45 Uhr

Britta Roscher

www.vhs-wiesbaden.de



depositphotos © CandyBoximages

► KOMMUNIKATION UND COMPUTER

► Rhetorik für Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)

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 einzüben, 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.

T95600 12 UStd. 85,- €

2 Nachmittage, ab 19.10.2019

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 einzüben, 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.

T95601 12 UStd. 85,- €

2 Nachmittage, ab 07.12.2019

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!

T95601A 8 UStd. 80,- €

4 Vormittage, ab 08.07.2019

Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr

Margit Allgeier



T95601B 8 UStd.
4 Vormittage, ab 15.07.2019
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

80,- €

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!
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr (12:00 – 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen)
Keine Ermäßigung möglich!

T95601C 8 UStd.
4 Vormittage, ab 07.10.2019
Mo – Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

80,- €

T95601D 8 UStd.
4 Vormittage, ab 07.10.2019
Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

80,- €

► GESUNDHEIT UND NATUR

► Tennis-Sommerferiencamp (5 bis 14 Jahre)

Eine optimale Möglichkeit für „Kids“, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Ferien-camp 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,

Sommerferiencamp I

T989446 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 01.07.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp II

T989447 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 15.07.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp III

T989448 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 05.08.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Herbstferiencamp

T989449 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 07.10.2019
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Winterferiencamp

U989440 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, ab 06.01.2020
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

► Barrierefreier Spaß für Kinder und Eltern – Schnupperversammlung

Funny Moves

Bewegung und Spaß mit Musik mit Melanie
Wir tanzen und bewegen uns nach neuester Chartsmusik. Der Spaß steht im Mittelpunkt! und

Hier geht's rund! Ballspielerei mit Hakan

Wir üben werfen und fangen, prellen und dribbeln und machen kleine Spiele in der Gruppe. Alles in Eurem Tempo und mit Softbällen.

Die Schnupperversammlung ist separat buchbar. Aus den Interessenten möchten wir dann eine dauerhafte Gruppe entstehen lassen. Keine Vorkenntnisse nötig! Bitte passende bequeme Kleidung und Sportschuhe (die für drinnen!) mitbringen

T95700 Eintritt frei
31.08.2019
Sa, 09:00 – 10:00 Uhr
Hakan Tutkun, Melanie Becker

– Anzeige –

sam – Stadtmuseum am Markt

Einfach mal runterkommen!



Auf rund 1.300 Quadratmetern können kleine und große Besucher

im **sam – Stadtmuseum am Markt** – alles über die Geschichte der Hessischen Landeshauptstadt erfahren.

Damit der Museumsbesuch im Marktkeller künftig noch mehr Spaß macht, hat das **sam** für seine jungen Besucher eine Rallyekarte entworfen.

Sie ist gemacht für Familien mit Kindern zwischen 8-12 Jahren, die das Museum selbstständig und spielerisch erkunden wollen. Zur Karte gehört ein Museumskoffer, in welchem sich alles befindet was zum Lösen der Aufgaben benötigt wird.

Mit Karte und Koffer geht es dann los auf Entdeckungsreise durch das **sam**.

sam – Stadtmuseum am Markt Marktplatz, 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 44 75 00 60

Die Karte kostet 3,50 Euro und kann mit nach Hause genommen werden. Wer nicht alle Aufgaben an einem Tag schafft, kann einfach an einem anderen Tag wiederkommen und weiterarbeiten. Für den Koffer muss ein Pfand hinterlegt werden (5 Euro oder der Personalausweis).

**Also, einfach mal runterkommen!
Das sam wünscht
viel Spaß beim Entdecken!**

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag, 11 - 17 Uhr





junge vhs

Wiesbadener Akademie für Kinder und Jugendliche
mit besonderen Begabungen und Hochbegabung



**BEGABTEN
AKADEMIE**

Wiesbaden



fotolia © yanlev

Annette Groth

Stellvertr. Direktorin vhs,
Ansprechpartnerin
Begabtenakademie

Telefon (0611) 98 89-151

E-Mail agroth@vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de



► BEGABTENAKADEMIE

► Kreativität und Problemlösung (8 bis 12 Jahre)

Über Spiel, Spass und kreatives Gestalten befassen wir uns mit altersgerechten Themen, die eine sogenannte „Problemlösung“ erfordern. Wir nähern uns dem an, indem wir uns in „Andersdenker“ oder auch „Querdenker“ verwandeln und diese Chance nutzen, neue Ideen zu entwickeln, die zu neuen Lösungsansätzen führen.

Themen könnten sein:

- Wie sieht die Welt in 20 Jahren aus?
- Wo stehen wir gesellschaftlich oder umwelttechnisch da?
- Auch das Thema Kinderrechte könnte einer der Inhalte sein.

Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910001A 8 UStd. 64,- €

2 Samstage, ab 02.11.2019

10:00 – 13:00 Uhr

Claudia Stöber

► Kreativität und Problemlösung (13 bis 16 Jahre)

Methoden und Werkzeuge zur innovativen Ideenentwicklung.

Kreative Methoden, allen voran das Visualisieren, das Umdenken, das Angehen von Aufgabenstellungen und Problemlösungen aus unterschiedlichen Perspektiven sowie offene Sinne für Teamworking sind alles Dinge, die längst Voraussetzungen im Prozess von innovativen Firmenentwicklungen sind.

Fazit: VER-Rückt-Sein um neue Impulse und Sichtweisen zu Problemlösungen zu erhalten. Der Workshop wird auch Elemente des „Design Thinkings“ einbeziehen.

Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910001B 8 UStd.

2 Samstage, ab 02.11.2019

14:00 – 17:00 Uhr

Claudia Stöber

64,- €

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de

► 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.

T910002 8 UStd. 60,- €

1 Samstag, 23.11.2019

10:00 – 17:00 Uhr

Tobias Lutz

► Sprache und Philosophie (10 bis 16 Jahre)

Wie denkt man systematisch über Sprache nach? Was kann man mit Sprache alles anstellen? Ist alles, was man mit Sprache machen kann okay? Wenn nicht, warum nicht? In vier gemeinsamen Veranstaltungen legen wir uns einen „Werkzeugkasten“ an und erproben ihn an den Themenfeldern Sprache und Wirkung, Sprache und Wahrheit und Sprache und Humor. Falls Du Sprache nicht nur benutzen, sondern auch verstehen möchtest, falls Du nicht nur die Regeln der Kommunikation beherrschen, sondern auch die Fauxs effektiver erkennen und bekämpfen möchtest- dann bist Du hier richtig! Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.



T910003 20 UStd. 150,- €
4 Samstage
26.10.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Werkzeugkasten der Sprachphilosophie
16.11.2019, 10:00– 14:00 Uhr
**Logik und Rhetorik des Argumentierens:
Von überzeugender Sprache**
14.12.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
**Wahrheit, Lüge, Propaganda, Fake News:
Von Bullshit und alternativen Fakten**
18.01. 2020, 10:00 – 14:00 Uhr
**Philosophie und Rhetorik des Humors:
Wie und warum etwas lustig ist**
Gideon Haberkorn

► 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.

T910005 7 UStd. 65,- €
1 Samstag, 16.11.2019
10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Schrumpf

► 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 Schrumpf 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.

T910006 8 UStd. 75,- €
1 Samstag, 30.11.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schrumpf

► Scheitern mit Erfolg – Erste Hilfe gegen Perfektionismus (8 bis 14 Jahre)

Erste Hilfe für alle, die mit dem eigenen Perfektionismus kämpfen...Wir spielen Impro Theater und lernen dabei mit Spaß, dass Scheitern etwas Tolles sein kann und uns tatsächlich vorwärts bringt. Denn: Ein Genie macht keine Fehler. Seine Irrtümer sind Tore zu neuen Entdeckungen. (James Joyce).

T910007 7 UStd. 65,- €
1 Samstag, 07.12.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schrumpf

► Mehr Selbstbewusstsein mit Impro Theater (8 bis 14 Jahre)

Lerne mit uns Impro Theater kennen. Beim Improtheater werden wir auf Situationen vorbereitet, in denen mal nicht alles so läuft wie es soll. Das Leben ist kein gerader Weg sondern voller Kurven, Biegungen, Ecken und Spitzkehren. Mit Impro-Theater trainierst Du Deine Spontaneität, Kreativität und Flexibilität. Das was auf der Bühne Spaß macht hilft uns, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Wir trainieren mit den Teilnehmern soziale Kompetenz sensibilisieren die Wahrnehmung, entdecken Teamfähigkeit und die eigenen Phantasie. Vertraue Deinen Ideen und lasse Dich auf das Unbekannte ein! Jetzt kann der Alltag kommen!

T910008 7 UStd. 65,- €
1 Samstag, 02.11.2019
10:00 – 17:00 Uhr
Alexander Schrumpf

► Medizin für Kids – Faszination menschlicher Körper (8 bis 12 Jahre)

Neben der Erkundung anhand von medizinischen Modellen wie unser Auge und Ohr aufgebaut sind, wie unsere inneren Organe aussehen, wie viele Wirbel unsere Wirbelsäule hat und wie unser Gehirn funktioniert, werden wir einzelne Knochen wie Archäologen aus einer Sandbank ausgraben, ein DNA Modell aufbauen und mit Stethoskopen unsere Herz- und Lungenfunktion überprüfen. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910009 4 UStd. 35,- €
1 Samstag, 26.10.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Dafni Kapnisti-Krüger

► Geniale Einfälle der Natur – auf den Spuren von Bionik (8 bis 12 Jahre)

Wie der Name bereits verrät, werden wir uns in diesem naturwissenschaftlichen Workshop mit dem Zusammenspiel von Biologie und Technik beschäftigen. Wer kennt sie nicht, die Saugknöpfe und die Klettverschlüsse, die wir täglich benutzen und uns von der Natur abgeschaut haben? Aber auch ein Raketenantrieb, das Flugzeug, der Helikopter und ein Salzstreuer sind Erfindungen, die wir Menschen durch Beobachtungen in der Natur nachgeahmt haben. In unserem Workshop werden wir uns exemplarisch mit dem Lotuseffekt beschäftigen und mithilfe von Pipetten und Lupen herausfinden, warum einige Pflanzenblätter wie der Lotus oder Weisskohl wasserabweisend – also hydrophob sind. Wir werden unseren eigenen Raketenantrieb nach Vorbild der Tintenfische bauen und die menschliche Hand nachbauen, wie es auch bei einer Roboterhand der Fall ist. Natürlich werden wir auch unsere eigenen flugtauglichen Flugzeuge nach dem Vorbild der Vögel, wie einst Ikarus und Leonardo DaVinci, bauen. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910010 4 UStd. 35,- €
1 Samstag, 14.12.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Eleli Kapnisti-Abedini

► Kann man mit Technik das Klima retten? (8 bis 12 Jahre)

Alle Welt redet über das Klima. Aber was bedeutet Klimawandel und was hat es damit praktisch auf sich? Der Mensch und unsere Welt stehen mit dem Klima in Wechselwirkung. Doch wie genau kann man untersuchen und berechnen, wie Energieverbrauch und Klimaveränderungen sich beeinflussen? Und wie kann man praktische Physik nutzen, um unsere Technik so weiterzuentwickeln, dass sie die Umwelt optimal nutzt und weniger/ gar nicht belastet? Erforscht die Technik (und physikalischen Grundlagen dahinter) von z.B. Gebäuden, Flugzeugen und vielem mehr und entwerft Konzepte für die Zukunft! In Kooperation mit TransSolar. Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910011 4 UStd. 35,- €
1 Samstag, 22.11.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Nadir Abdessemed



► 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

► Die Kraft des Wassers (7 bis 10 Jahre)

Du denkst, Wasser ist einfach NUR nass? Stimmt zwar, aber Wasser ist ein sehr bedeutendes Element für die Erde und uns Menschen. Wusstest du, dass Wasser das einzige Element in der Natur ist, was in drei verschiedenen Formen vorkommt: Flüssig, zu Eis gefroren oder als Dampf in der Luft? Wo gibt es überall Wasser und wie entsteht es? Wasser hat enorme Kräfte, die aber auch sehr gefährlich für uns werden können. Welche sind das? Lass uns zusammen dem Wasser auf den Grund gehen und dabei mit Experimenten seine Eigenschaften näher unter die Lupe nehmen. Aber pass auf, es kann dabei durchaus auch mal nass werden! Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

T910013 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 21.09.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics

► Schätze der Erde (7 bis 10 Jahre)

Nicht nur Gold und Diamanten, sondern auch Kohle, Salz und Erdöl sind Bodenschätze, die im Inneren der Erde verborgen liegen und von uns Menschen an die Oberfläche geholt werden. Weißt du, wie man das macht? Wie entstehen diese Bodenschätze, auch Rohstoffe genannt, und gibt es unendlich viel davon? Welche Schätze kann man bei uns in Deutschland finden? Gemeinsam wollen wir die Schatztruhe der Erde öffnen und Antwort-



folia © oneinchpunch

ten auf all diese Fragen finden. Bitte einen Imbiss und Buntstifte mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

T910014 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 19.10.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics

► Auf den Spuren unserer Vorfahren (7 bis 10 Jahre)

Seit wann gibt es den Menschen eigentlich? Wo ist er zum ersten Mal in Erscheinung getreten? Sah er immer schon so aus wie heute? Stammen wir vom Affen ab oder nicht? Wir werden herausfinden wie sich unsere Vorfahren im Laufe der Zeit entwickelt und wie sie ihren Alltag gemeistert haben und auf all die vielen Fragen eine Antwort finden. Bitte einen Imbiss, Getränk, Schere und Buntstifte mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

T910015 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 09.11.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics

► Reise von Kontinent zu Kontinent (6 bis 9 Jahre)

Wie viele Kontinente gibt es auf der Erde? Welcher ist der größte und welcher der kleinste? Nicht immer hatten die Kontinente die Lage und das Aussehen, das sie heute haben. Woran liegt das? Hast du dir schon mal die Umrisse der heutigen Kontinente genauer betrachtet? Man kann etwas Interessantes dabei feststellen. Weißt du, was das ist? Zusammen wollen wir mehr über unsere Kontinente und ihre Entstehungsgeschichte erfahren. Lass uns zusammen eine Weltreise von Kontinent zu Kontinent machen. Bitte einen Imbiss, Getränke, Schere und Buntstifte mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

T910016 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 07.12.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics

► Versteinerungen (6 bis 9 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 verewigen unsere eigenen Fossilien in Gips. Bitte einen Imbiss, Getränke, Schere und Buntstifte mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

U910017 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 25.01.2020
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 Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

T910020 4 UStd. 30,- €
1 Samstag, 09.11.2019
10:00 – 13:00 Uhr
Ulrike Kahmann

► Der Computer für die Hosentasche: Raspberry Pi (9 bis 16 Jahre)

Der Raspberry Pi ist ein kleiner 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, Rumspinnen und Experimentieren einlädt. Es existiert ein großes Zubehör- und Softwareangebot für verschiedenste Anwendungsbereiche.

Dieser Kurs führt in die Nutzung und Programmierung dieses tollen Mini-Computers ein. Nicht nur für Profis, auch für Anfänger/innen!

T910023 12 UStd. 105,- €
3 Samstag, ab 07.12.2019
10:00 – 13:30 Uhr
Odalf Rose

► 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.

U910023 6 UStd. 65,- €
1 Samstag, 18.01.2020
10:00 – 15:15 Uhr
Prof. Dr.-Ing. Ludger Martin

► Programmieren für Mädchen mit Scratch und Snap! (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.

T910025 16 UStd. 145,- €
4 Samstag, ab 23.11.2019
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 nutzen, ganz nebenbei wichtige Grundlagen des Programmierens und des logischen Denkens zu lernen! Erforderliche Vorkenntnisse: Keine

T910026A 5 UStd. 45,- €
1 Samstag, 19.10.2019
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

T910026B 5 UStd. 45,- €
1 Samstag, 09.11.2019
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

U910026C 5 UStd. 48,- €
1 Samstag, 18.01.2020
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

► Programmierspaß mit Minecraft (8 bis 12 Jahre)

Ferienkurs

T910026C 20 UStd. 180,- €
4 Vormittage, ab 30.09.2019
Mo, 10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

► 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 besonders, um ins Programmieren einzusteigen.

T910027 12 UStd. 105,- €
3 Samstag, ab 07.09.2019
10:00 – 13:30 Uhr
Odalf Rose

T910028 12 UStd. 105,- €
3 Samstag, ab 16.11.2019
10:00 – 13:30 Uhr
Odalf Rose

► Programmierwerkstatt (10 bis 16 Jahre) Ferienkurs

Programmieren was das Zeug hält mit Scratch, sonicPi und Python! In der Werkstatt lernen wir Programmieren mit Scratch, Python und Sonic Pi, um Spiele, APPs und sogar Musikstücke zu erstellen. Dazu brauchen wir nur Ideen, Zeit und etwas Geduld wenn' s mal nicht gleich klappt. Bitte Getränke und einen Snack selbst mitbringen!

T910029A 25 UStd. 185,- €
5 Vormittage, ab 29.07.2019
09:00 – 13:00 Uhr
Odalf Rose

► Elektronik-Hacks für Kids (9 bis 16 Jahre)

Ziel des Kurses ist es, Kindern und Jugendlichen die Funktion und die Arbeitsweise von Elektrizität in Spielzeugen zu erklären, um dann kleine Störungen selbst beheben zu können. Aber auch eigene Umbauten von Batteriespielzeug unter Aufsicht planen und umsetzen zu können. Verwendet wird ein Steckbrett um ohne Löten Schaltungen zu Bauen. Es werden nur Batterien verwendet keine Netzteile. Keine Powerbank. Geräte sind: Blinker, Summer, einfache Motoren.

Tag 1 Erfahrung mit 3 Volt. Stromkreis, Verbraucher mit Licht, mit Schall, mit einem Motor.

Tag 2 Erfahrung mit 6 Volt. Strom Messen, Regeln und für Schaltungen und Geräte anpassen.

Tag 3 Erfahrung mit 9 Volt. Strom und Spannung und Widerstand, die großen Drei der Elektrizität. Welche Schaltung braucht welche Versorgung.

Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

T910031 12 UStd. 120,- €
3 Samstag, ab 26.10.2019
14:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



Information und Service

Einzelveranstaltungen

► Juli 2019

05.07.2019 Fr 17:00 Uhr T28630R

Treffpunkt: Flößerdenkmal neben Bastion Schönborn/Rheinufer

► Museumsufer

Stadtrundgang Kastel

Klaus Lehne 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.07.2019 Sa 14:30 Uhr T27129

Treffpunkt: Weingut Künstler in Hochheim

► Unterwegs im Rheingau

Top-Winzerbesuch mit Verkostung

Giuseppe Lauria 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.

(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnhofstraße 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

07.07.2019 So 18:00 Uhr T21169

Künstlerwerkstatt Wörthstraße

► Figürliches Zeichnen – Basistraining

Katja Rosenberg 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.07.2019 Di 17:00 Uhr T12023V

Hochschul- und Landesbibliothek WI

► Bücher und mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

13.07.2019 Sa 10:00 Uhr T21169

Künstlerwerkstatt Wörthstraße

► Figürliches Zeichnen – Menschen in der Stadt

Katja Rosenberg 54,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.07.2019 Sa 15:00 Uhr T28635R

Treffpunkt: Kirchplatz der kath. St. Georg, Rochusplatz

► Historische Stadtführung

Stadtrundgang Kastel
Klaus Lehne 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► August 2019

08.08.2019 Do 17:00 Uhr T12024V

Hochschul- und Landesbibliothek WI

► Bücher und mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

17.08.2019 Sa 10:00 Uhr T20350

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► Vom Buch zum Markt

Ulrike Krauth 62,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.08.2019 Di 18:00 Uhr T12040V

Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

► Engagement in der Kultur

Ehrenamtliches Engagement mit Kulturgenuss!
Barbara Haker gebührenfrei
Anmeldung über das Freiwilligenzentrum

21.08.2019 Mi 18:00 Uhr T86910

Hafenpromenade Schierstein, Hafenstraße/Ecke Schiffergasse

► Sportschiffahrt

Tag der Offenen Tür
Sumi Krupp gebührenfrei

24.08.2019 Sa 11:00 Uhr T12080

Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetenversammlungssaal

► Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere:

Digitalisierung ... und ich?!
Heinz Porten gebührenfrei

24.08.2019 Sa 18:00 Uhr T20155

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

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

Literatur & Kulinarik
Keike Barth 55,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.08.2019 Di 18:45 Uhr T86920

vhs (Europaviertel)

► Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen auch ohne Prüfung
Sumi Krupp 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.08.2019 Mi 18:30 Uhr T85030

vhs (Europaviertel)

► MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsabend
Renate Menning gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.08.2019 Sa 08:30 Uhr T29030R

Schwäbisch Hall

► Von Henri Matisse bis Louise Bourgeois

Tagesfahrt zur Ausstellung in der Kunsthalle Würth nach Schwäbisch Hall
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber 69,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.08.2019 Sa 10:00 Uhr T20362

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► Mein erstes Drehbuch

Ulrike Krauth 62,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.08.2019 Sa 10:00 Uhr T20941

künstlerhaus43, Obere Webergasse

► Clowns-Day

Von der Lust am Scheitern und Lachen
Wolfgang Vielsack 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► September 2019

01.09.2019 So 10:00 Uhr T24324

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► Ukulele 1

Workshop für Anfänger
Zoltan Magyar 44,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.09.2019 Mo 19:00 Uhr T10000V

Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetenversammlungssaal

► Semesterauftakt: Grauzonen – Christian Sievers

Geschichten aus der Welt hinter den Nachrichten gebührenfrei

03.09.2019 Di 18:30 Uhr T14012

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► Baufinanzierung

Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Alle Informationen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



05.09.2019 Do 19:00 Uhr T12030

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Wo Vertrauen ist, ist Heimat – Auf dem Weg in eine engagierte Bürgergesellschaft**

Dr. Henning von Vieregge 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.09.2019 Do 19:00 Uhr T20170

Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich)

► **Biebrich liest**

Karl Reinhard Friebe gebührenfrei

07.09.2019 Sa 14:00 Uhr T24145

Treffpunkt: Frauenstein / Parkplatz vor dem Sportplatz

► **Walk and sing**

Stefanie Tettenborn 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.09.2019 Di 17:30 Uhr T12028V

Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

► **Guten Tag im Stadtarchiv!**

Gerhard Klaiber gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.09.2019 Do 16:30 Uhr T24031

Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10

► **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**

Claudia Monien gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.09.2019 Do 19:00 Uhr T13040

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Trennung / Scheidung / Ehevertrag**

Petra Maria Müller 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.09.2019 Do 19:00 Uhr T12021

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Wehe dem, der alleine ist!**

Peter Neumaier 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.09.2019 Sa 10:00 Uhr T80100

Treffpkt.: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Str.

► **Pilzführung**

Franz Heller 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.09.2019 Sa 12:00 Uhr T86364

vhs (Europaviertel)

► **Yogilates am Wochenende**

Bianca Edelmann 20,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.09.2019 Mo 17:00 Uhr T12025V

Hochschul- und Landesbibliothek WI

► **Bücher und mehr**

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

19.09.2019 Do 18:30 Uhr T14050

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Nachhaltige Geldanlagen**

Ökologisch, ethisch und sozial investieren
Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.09.2019 Fr 14:00 Uhr T27430R

Henkell, Biebricher Allee 142

► **Besuch in der Henkell & Co. Sektellerei KG**

12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.09.2019 Fr 14:00 Uhr T26251

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett**

Stil & Etikette-Workshop
Jutta Feit 22,00
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.09.2019 Fr 18:30 Uhr T12019

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **250 Jahre Napoleon, Politik, Kriegsführung, Untergang**

Ilya Zarrouk 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.09.2019 Fr 18:30 Uhr T80270

vhs (Europaviertel)

► **Hundebegegnungen – ist mein Hund dominant?**

Ist er aggressiv, ängstlich – oder einfach ein toller Kerl?
Cornel Spira 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.09.2019 Sa 10:00 Uhr T84190

vhs (Europaviertel)

► **Jin Shin Jyutsu®**

Einführungskurs zum Kennenlernen
Silvia Gottwald 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.09.2019 Sa 10:30 Uhr T21199

Pavillon Apothekergarten Aukamm

► **Pflanzen in der Natur Zeichnen und Malen**

Antoinette LePère 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.09.2019 Sa 14:00 Uhr T80130

Wiesbaden-Kloppenheim

► **Wildes Leben vor der Haustür**

Wildkräuter in unserer Umgebung
Sabine Rose 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.09.2019 Sa 15:00 Uhr T28600R

Treffpunkt: Theaterkolonnade, gegenüber Eingang Kurpark

► **Wiesbadener Gartenkunst entdecken**

Promenieren wie zu Kaisers Zeiten: vom Kurhaus zur Sonnenberger Burg
Martina Claire Michel 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.09.2019 So 10:15 Uhr T14030

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Einkommensteuererklärung mit ELSTER**

Volker Riechert 65,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.09.2019 So 15:00 Uhr T28636R

Haupteingang Alter Friedhof, Platter Straße

► **Wo Alt-Nassau schlummert**

Dr. Olga Funke 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

24.09.2019 Mi 17:30 Uhr T12300

Pressehaus Langgasse

► **Auf den Spuren der Zeitungsmacher**

2,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.09.2019 Mi 19:30 Uhr T84135

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch**

Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.09.2019 Do 18:30 Uhr T20705

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Einblicke in den Kunstmarkt von heute**

Vortragsabend mit Seminarcharakter
Larissa Klinger 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.09.2019 Sa 10:00 Uhr T85930

vhs (Europaviertel)

► **Faszien Selbstmassage & Yin Yoga**

Andrea Schrodke 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.09.2019 Sa 14:00 Uhr T20700

Treffpunkt: Gallery 21, Taususstraße 19, 65183 Wiesbaden

► **Galerierundgang in Wiesbaden Kunst after work**

Larissa Klinger 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.09.2019 Sa 14:00 Uhr T28637R

Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee

► **Die Wiesbadener Rue**

Eine Prachtstraße heute und damals
Brigitta Kunte 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► Oktober 2019

12.10.2019 Sa 09:00 Uhr T29050R

Mannheim

► **Javagold – Pracht und Schönheit Indonesiens**

Tagesfahrt zur Ausstellung im REM nach Mannheim
Dr. Rainer Schmitt 65,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.10.2019 Sa 10:00 Uhr T80110

Treffpkt.: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Str.

► **Pilzführung**

Franz Heller 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.10.2019 So 15:00 Uhr T28638R

Treffpunkt: Nordfriedhof Haupteingang

► **Der Wiesbadener Nordfriedhof**

Steinerne Zeugen vergangener Zeit
Dr. Olga Funke 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich



15.10.2019 Di 19:00 Uhr T11065V

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Die amerikanische Angst. Eine Supermacht findet zu sich.**

Prof. Dr. Achim Köddermann 12,00 €
Anmeldung und Abendkasse

17.10.2019 Do 16:00 Uhr T13110V

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Sicher im Alter**

Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl, Betrug
Harald Richter gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erbeten

17.10.2019 Do 19:00 Uhr T83140

vhs (Europaviertel)

► **Hypnose**

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?
Verena Herbertz 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10.2019 Fr 14:00 Uhr T27440R

Henkell, Biebricher Allee 142

► **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG**

12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10.2019 Fr 15:30 Uhr T28639R

Treffpunkt: Bürgerhaus Kostheim, Winterstr. 20

► **Wirtshäuser und Wohnzimmer-lokale in Kostheim in alter Zeit**

Roderich Volk 7,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10.2019 Fr 18:30 Uhr T14025

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

18.10.2019 Fr 18:30 Uhr T27156

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Alles bio?**

Gregor Mathey 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.10.2019 Sa 10:00 Uhr T24151

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Singen macht glücklich: Musical**

Singen für Fortgeschrittene
Annette Kuhn-Greiner 51,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.10.2019 Sa 10:00 Uhr T22222

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Filzen ist in – Workshop**

Einsteiger und Fortgeschrittene
Margot Roth 36,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.10.2019 Sa 14:00 Uhr T24146

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Just sing**

Stefanie Tettenborn 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.10.2019 Sa 15:00 Uhr T23091

Keramikwerkstatt Casselmann, Biebricher Allee 42

► **Keramisches Gestalten**

Manuela Casselmann 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.10.2019 Sa 15:00 Uhr T12212

Kursort siehe web-site

► **Erzählcafé: Dominik Hofmann**

Dominik Hofmann gebührenfrei

20.10.2019 So 10:00 Uhr T24325

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Ukulele 2**

Einsteiger mit Gitarrenvorkenntnissen
Zoltan Magyar 44,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.10.2019 Di 19:00 Uhr T80245

vhs (Europaviertel)

► **Verhaltensauffälligkeiten bei Katzen**

Pamela Simon 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.10.2019 Mi 15:00 Uhr T12310

Druckzentrum Rüsselsheim

► **Wie die Schrift auf das Papier kommt**

Führung durch das Druckzentrum Rüsselsheim 2,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.10.2019 Mi 17:00 Uhr T12029V

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Wiesbaden – Handel und Wandel**

Powerpointvortrag
Georg Habs gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erwünscht

23.10.2019 Mi 19:00 Uhr T13050

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Elternunterhalt**

Petra Maria Müller 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

24.10.2019 Do 19:00 Uhr T83100

vhs (Europaviertel)

► **Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit**

Dr. phil. Manfred Schöneberger 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

24.10.2019 Do 19:30 Uhr T11075

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Religionsstifter – Echnaton**

Die Geburt des Monotheismus
Sören Scheffler 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.10.2019 Fr 18:30 Uhr T80260

vhs (Europaviertel)

► **Methoden der Hundeerziehung**

Wie macht mein Hund, was ich möchte?
Cornel Spira 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.10.2019 Fr 19:00 Uhr T20150

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Ritter, Räuber, Hexenmeister**

Geschichten aus Schottland mit Büffet
Rolf Keil 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.10.2019 Sa 10:00 Uhr T14015

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Entspannte Finanzen durch CASH AIKIDO**

Georg Brzezina 48,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
Danach Kurs einsetzen:

26.10.2019 Sa 10:00 Uhr T20351

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Autobiographisches Schreiben**

Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.10.2019 Sa 10:00 Uhr T85259

vhs (Europaviertel)

► **Qigong: Der kleine Energiekreislauf**

Alexander Zwiesele 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.10.2019 Sa 10:00 Uhr T20351

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Autobiographisches Schreiben**

Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.10.2019 Sa 10:00 Uhr T85010

vhs (Europaviertel)

► **Ein Tag zum Aufatmen – den eigenen Weg zur Entspannung finden**

Waltraud Happ 41,00 €

26.10.2019 Sa 14:00 Uhr T83230

vhs (Europaviertel), Landeshauptstadt WI

► **Gewalt-Sehen-Helfen** gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

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 Alicke,
Anja Caroline Weber, Ana Arambašić,
Elfriede Weber, Heinz Porten

Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH
Layout: Birgit Letsch

Copyright Titel:

Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Auflage: 14.000 Exemplare



27.10.2019 So 10:00 Uhr T22089
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Silberschmuck – mal anders mit Silber Clay**
Cilmara de Oliveira 45,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.10.2019 So 17:00 Uhr T20156
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë**
Literatur & Kulinarik
Keike Barth 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.10.2019 Mi 17:00 Uhr T12026V
Hochschul- und Landesbibliothek WI
► **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

30.10.2019 Mi 18:30 Uhr T20560
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

30.10.2019 Mi 19:00 Uhr T20540
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Die römischen Kaiser als Bauherren**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.10.2019 Mi 19:00 Uhr T13060
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Betreuung und Vorsorge**
Petra Maria Müller 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.10.2019 Do 19:00 Uhr T12010
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Ägypten – Die Erfindung des Staates**
Sören Scheffler 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

31.10.2019 Do 19:30 Uhr T28050V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Herbstliche Eindrücke aus US-Nationalparks**
Multivisions-Vortrag von Boy-Jürgen Andresen 10,00 €
Anmeldung und Abendkasse

► November 2019

02.11.2019 Sa 10:00 Uhr T20095
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Zwischen Anpassung, Widerstand und Utopie**
Eine kurze Geschichte der Literatur in der DDR (1949-1989)
Dr. Christa Thomassen 35,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.11.2019 Sa 14:00 Uhr T12050V
Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden
► **Wie und wo kann und will ich mich engagieren?**
Klärungsseminar für Interessierte
Kathrin Habermann gebührenfrei
Anmeldung über das Freiwilligenzentrum

03.11.2019 So 10:00 Uhr T21610
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Farbenlehre – einmal anders**
Claudia Stöber 31,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

03.11.2019 So 16:00 Uhr T20192
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Nimm mich mit, Kapitän**
Kreuzfahrt-Lesung mit Dr. Karsten Eichner 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.11.2019 Di 18:30 Uhr T14040
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Sicherheit bei der Geldanlage**
Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.11.2019 Mi 17:30 Uhr T12301
Pressehaus Langgasse
► **Auf den Spuren der Zeitungsmacher** 2,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
bei 6.11. hinzufügen:

06.11.2019 Mi 18:30 Uhr T12060
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **So nicht!**
Vollkommen entspannt Nein sagen.
Frank Weber 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.11.2019 Mi 19:00 Uhr T20541
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Mykene – Herrschaftssitz des Agamemnon**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.11.2019 Mi 19:00 Uhr T20133
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Thomas Mann in Amerika**
Charlotte Andresen 17,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.11.2019 Mi 19:00 Uhr T20180
Stadtbibliothek Biebrich
► **Biebrich liest**
Karl Reinhard Friebe gebührenfrei

08.11.2019 Fr 18:00 Uhr T22223
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Nadelfilz-Workshop**
Margot Roth 18,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.11.2019 Fr 18:30 Uhr T27157
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Amici miei**
Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
Gregor Mathey u. Christian Mappala 53,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.11.2019 Fr 18:30 Uhr T14026
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?**
Marcel André Schröder 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.11.2019 Fr 19:00 Uhr T84020
vhs (Europaviertel)
► **Intakter Darm, intakte Gesundheit**
Jennifer Lehmann 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11.2019 Sa 10:00 Uhr T24015
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

09.11.2019 Sa 10:00 Uhr T11250
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Was Du suchst, ist das was sucht**
ZEN-Tagesseminar
Dr. Christa Thomassen 32,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11.2019 Sa 10:00 Uhr T85080
vhs (Europaviertel)
► **Die Fünf Tibeter® – Körpermeditation**
Heidi Ninomiya-Rehm 64,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11.2019 Sa 14:00 Uhr T22120
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Bilderrahmen aus alten Büchern**
Christiane Gutzmann 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11.2019 Sa 15:00 Uhr T12213
Kursort siehe web-site
► **Erzählcafé: Manfred Beilharz**
Manfred Beilharz gebührenfrei

10.11.2019 So 13:00 Uhr T21580
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Acrylmalen – Kreativ mit Farben**
Ingrid Langenbahn 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.11.2019 So 16:00 Uhr T20191
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Sagenhaftes Wiesbaden**
Lesung mit Dr. Eva Wodarz-Eichner
Dr. Eva Wodarz-Eichner 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.11.2019 Mo 19:00 Uhr T24008
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Mit dem Herzen hören: Einfühlung in die Meisterwerke großer Komponisten**
Begleit-Seminar in h-Moll von Johann Sebastian Bach zum Konzert in der Marktkirche Wiesbaden
Clemens Bosselmann 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich



- 11.11.2019 Mo 19:00 Uhr T83130**
vhs (Europaviertel)
► **Resilienz – was uns stark macht**
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 12.11.2019 Di 18:00 Uhr T20135**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Franz Kafkas Glauben und Humor**
Kurzgeschichten, Aphorismen und Aufzeichnungen
Hartmut Boger 26,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 13.11.2019 Mi 18:30 Uhr T12061**
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
- 13.11.2019 Mi 19:00 Uhr T20542**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Einführung in die antike Technik**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 14.11.2019 Do 16:30 Uhr T24032**
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10
► **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**
Claudia Monien gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 14.11.2019 Do 18:00 Uhr T12070**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Meditation im Alltag – Herausforderung und Chance**
Marcus Lübbering 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 15.11.2019 Fr 14:00 Uhr T27450R**
Henkell, Biebricher Allee 142
► **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG** 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 15.11.2019 Fr 18:30 Uhr T24023**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Chaos in der Liebeswelt**
Klassische Liebespaare in Wort und Musik
Emilia Blumenberg und Nils Mille 21,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 16.11.2019 Sa 10:00 Uhr T14018**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Existenzgründung im Nebenberuf**
Nebenberuflich erfolgreich selbstständig machen
Georg Brzezina 48,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 16.11.2019 Sa 10:00 Uhr T86690**
vhs (Europaviertel)
► **Stockkampf-Tanz – zur eigenen Mitte finden**
Lucia Rutschmann 50,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 16.11.2019 Sa 12:00 Uhr T29070R**
Frankfurt am Main
► **MAKING VAN GOGH – Geschichte einer deutschen Liebe**
Tagesfahrt zur Ausstellung ins Städel Museum nach Frankfurt am Main
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 16.11.2019 Sa 14:00 Uhr T22130**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Origami – Liebevoll verpackt**
Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren
Maya S. Onodera 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 16.11.2019 Sa 17:00 Uhr T83520**
vhs (Europaviertel)
► **Gedächtnisverlust früh stoppen!**
Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 18.11.2019 Mo 19:00 Uhr T84010**
vhs (Europaviertel)
► **Psychoneuroimmunologie**
Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 20.11.2019 Mi 18:30 Uhr T22224**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Upcycling: Weihnachtssterne aus Teebeutelverpackungen**
Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren
Margot Roth 18,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 20.11.2019 Mi 19:30 Uhr T84120**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Akupressur**
Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 22.11.2019 Fr 14:00 Uhr T27420R**
Henkell, Biebricher Allee 142
► **Paul Bonatz in Wiesbaden**
Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 22.11.2019 Fr 19:00 Uhr T20085**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Robert und Clara – eine romantische Liebschaft**
Seminar- und Salonabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann 22,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 23.11.2019 Sa 09:30 Uhr T85090**
vhs (Europaviertel)
► **Lu Jong: Körper in Bewegung, Gelassenheit im Geist**
Katja Sümenicht 29,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 23.11.2019 Sa 10:00 Uhr T85258**
vhs (Europaviertel)
► **Fünf-Elemente-Qigong**
Alexander Zwiesele 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 23.11.2019 Sa 10:00 Uhr T24139**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Stimmbildung und Singen**
Wochenendseminar für Einsteiger
Raphaella Nägler 67,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 23.11.2019 Sa 10:00 Uhr T910002**
vhs (Europaviertel)
► **Entdecke Deine Persönlichkeit! (10 bis 14 Jahre)**
Tobias Lutz 60,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 23.11.2019 Sa 11:00 Uhr T21620**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Fotos künstlerisch umsetzen**
Claudia Stöber 31,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 24.11.2019 So 13:00 Uhr T21581**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Acrylmalen – Kreativ mit Farben**
Ingrid Langenbahn 28,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 25.11.2019 Mo 19:00 Uhr T84015**
vhs (Europaviertel)
► **Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit**
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 26.11.2019 Di 19:30 Uhr T28125**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Der Iran – früheres Persien**
Powerpoint-Vortrag mit Gespräch
Shadi Pelikan 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 27.11.2019 Mi 19:00 Uhr T11070V**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Was ist Philosophie heute?**
Prof. Dr. Achim Köddermann 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 28.11.2019 Do 19:30 Uhr T11080**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Religionsstifter – Moses**
Der Begründung des Judentums
Sören Scheffler 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 29.11.2019 Fr 14:00 Uhr T22083**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Goldschmieden für Anfänger**
Susanne Geiger 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 29.11.2019 Fr 19:00 Uhr T24010**
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► **Claudia Carbo in concert: Christmas-Jazz & New Orleans mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche**
Claudia Carbo 43,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich
- 30.11.2019 Sa 10:00 Uhr T82030**
vhs (Europaviertel)
► **Gesichtsyoga – Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining**
Heidi Roman 55,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.11.2019 Sa 10:00 Uhr T85020
vhs (Europaviertel)

► **Achtsamkeit im Alltag**
Petra von Kries 51,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.11.2019 Sa 10:00 Uhr T20352
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Genie und Handwerk**
Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.11.2019 Sa 14:00 Uhr T22131
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Origami – Adventszauber**
Workshop für Erwachsene und
Jugendliche von 12 bis 99 Jahren
Maya S. Onodera 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.11.2019 Sa 14:30 Uhr T27131
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Südafrikas Weinregionen –
Höhenflug am Kap der
guten Trauben**
Giuseppe Lauria 56,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

► Dezember 2019

01.12.2019 So 10:00 Uhr T81080
vhs (Europaviertel)

► **Ernährung und Krebs**
Sumi Krupp 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.12.2019 Mo 17:00 Uhr T12027V
Hochschul- und Landesbibliothek WI

► **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul-
und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

03.12.2019 Di 19:00 Uhr T80240
vhs (Europaviertel)

► **Spiele für Katzen**
Pamela Simon 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.12.2019 Sa 09:30 Uhr T82040
vhs (Europaviertel)

► **Natürliche Schönheit
ohne Chemie**
Naturkosmetik selbstgemacht
Wilma Fassmann 26,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.12.2019 Sa 10:00 Uhr T20860
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Gelungenes Vorlesen –
Vortragen – Vorsprechen**
Susanne Schwarz 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.12.2019 Sa 10:00 Uhr T24330
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

07.12.2019 Sa 10:00 Uhr T24113
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Entspannt sprechen – frei singen**
*Monika Schmid und
Theresia Feldmann* 95,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.12.2019 Sa 15:30 Uhr T83040
vhs (Europaviertel)

► **Trauma**
Info-Vortrag
Nadine Ladier 12,00 €

07.12.2019 Sa 18:30 Uhr T20157
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Südafrika – Jazz, Poesie,
Krimi und Kulinarik**
Die Ankunft eines weiteren Tages
Keike Barth 39,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.12.2019 So 09:00 Uhr T29090R
Karlsruhe

► **Hans Baldung Grien und
Kaiser Sultan**
Tagesfahrt zu den Ausstellungen in der
Staatlichen Kunsthalle und dem Badi-
schen Landesmuseum Karlsruhe
Dr. Rainer Schmitt 75,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.12.2019 Mo 18:30 Uhr T12020
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Europa nach der Wahl –
wohin steuert die EU?**
Ilya Zarrouk 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.12.2019 Mo 19:30 Uhr T86980
vhs (Europaviertel)

► **Infoabend zu Kurs H – SKS –
Der Sportküstenschifferschein**
Sumi Krupp gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.12.2019 Sa 13:00 Uhr T84132
vhs (Europaviertel)

► **Taping – eine praktische Einfüh-
rung**
Renate Leonidov 33,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.12.2019 Sa 14:30 Uhr T27130
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Magisches Sizilien**
Eine Landschaft, ihre Kultur
und ihre Weine
Giuseppe Lauria 56,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.12.2019 So 17:00 Uhr T20200
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42

► **Krimineller Fünf-Uhr-Tee:
Mord auf Biscuit**
Krimi-Lesung mit Plätzchen und
schwarzem Humor
*Ute Mügge-Lauterbach und
Gina Greifenstein* 21,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Dozentinnen und Dozenten

► A

Abada, Fateh 144–146
Abdessemed, Dr. Nadir 225
Albe-Arenz, Barbara 121–122, 144
Albers, Holger 76–77, 88, 106
Allgeier, Margit 76, 222–223
Althen, Andrea 177
Altzweig, Referent, Daniel 40
Andresen, Charlotte 30
Andresen, Dr. Boy-Jürgen 63
Antomo, Evelyn 120, 123, 125
Aragónés Niño, Dr. Daniel 160
Aral, Beril 196
Arambasic, Ana 128
Aravena Mayorga, Maria Beatriz 159–161
AUXILIUM e. V., Hospizverein Wiesba-
den 175
Ayala Barzola, Margot 160

► B

Bader, Susanna 197
Baker, David 140
Barth, Keike 31–32, 136, 138, 209
Battiste, Tatjana 192–193
Bauer, Elke 36, 177, 188–189, 209, 214
Beck, Tobias 196
Becker, Gabriele 180, 185, 215
Becker, Mario 35–36, 67
Becky, Ursula 128
Beer, Reinhard 198
Behrens, Wolfgang 37
Benthien, Siegfried 153
Bersch, Heike 185
Bierwirth, Astrid 38
Bilo, Patrick 75
Birkefeld, Susanne 37
Bisso, Feryal 144
Blahova, Anezka 163
Blank, Biljana 122, 124
Blumenberg, Emilia 55
Boger, Elke 11, 30, 205
Boger, Hartmut 11, 30, 205
Bombardier, Michel 48
Bopp, Carmen 121
Börger, Freda 188, 190
Bosselmann, Clemens 53
Böttcher, Dr. Annette 172–173, 222
Braun, Cornelia 124
Breitenbach, Petra von 221
Breitkreuz, Otto 121
Brendel, Cécilia 173, 176
Brzezina, Georg 19–20
Buß, Dr. Michael 18
Büth, Norbert A. 78, 88, 91, 93

► C

Carbo, Claudia 54, 209
Casselman, Manuela 52
Castro Gallardo, Juan 162
Centner, Helen 137
Chiang-Schreiber, Uei 134
Convertini, Erminia 150–151
Cornet, Gerry 154
Costache, Verona 155–156
Cremer, Angela 67
Criscione, Giuseppa 149–151
Cunha Neves, Daniela 155

► D

Danowski, Jacek 120
Dautzenberg, Angelika 45, 210
de Freitas, Cid 58



de Oliveira, Cilmaria 49
Debus, David 188, 215
Dech, Laura 122
Del Boccio, Tanya 132
Demmrich, Sascha 193
Destairel, Karen 143, 145
Deutschmann, Mérie 192–193
Dietze, Lena 189, 216
Dorn, Maria Theodora 155
Dott-Carmon, Maria Anja 168
Dreger, Julia 194, 216
Dressel, Frank R. B. 83, 92
Dudda, Gernod 77, 88
Dunsbach, Sandra 79
Xxx, Xxx 121

► E

Ebel, Heike 121
Edelmann, Bianca 190–191
Ehbrecht, Marlen 76, 83–84
Ehrhardt, Ralf 122
Eichner, Dr. Karsten 33
Eickhoff, Angela 38
Eid, Patric 82, 108
Ewald, Vandana 170

► F

Fass, Veronika 42
Fassmann, Wilma 171
Fato, Angela 150
Feit, Jutta 60–61
Feldmann, Theresia 55
Fendel, Claudia 99
Ferreira, Filipe 195
Ferreto de Kunke, Iris 159
Fey, Larissa 43
Fiedler, Erika 44
Fischer-Ouvry, Nicole 143–144, 213
Fleischmann, Lili 163
Föll-Pedde, Lydia 182–183
Förster, Melanie 124
Frank, Dr. Thomas J. 52–53
Frank, Indahrusmiati 50, 210
Frank, Sven 85, 96
Funke, Dr. Olga 64–65, 120–121
Fütterer, Eva 121

► G

Gabrielyan, Nona 44
Garbou, Muneer 133
Garcia Jonkisz, Karolina 155–156
Gatti, Serena 149–150, 152
Gehrman, Dr. Daniela 79, 90–93
Geiger, Marianne 48, 121, 124
Geiger, Susanne 48, 121, 124
Gemmer, Armin 89, 107
Gerhard, Anita 16, 137
Gersdorf, Irene 136–137, 213
Ghadially, Martina 121
Giannecchini, dott. Simona 149, 214
Gold, Anke 192
Goßlich, Bettina 179
Gottwald, Silvia 178
Greifenstein, Gina 32
Groß, Esther 33
Gschweng, Roland 120
Gunnarsson, Annelie 121, 157
Gütte, Christina 124
Gutzmann, Christiane 49, 221

► H

Haberkorn, Gideon 225
Habs, Georg 15, 206

Hacklin, Annika 156–157
Haker, Barbara 38
Hamm, Astrid 195
Happ, Waltraud 178
Happel, Doris 37, 44, 46–47, 66
Hashemi, Said Hasan 102, 110
Haßdenteufel, Erwin 49
Heeren-Pradt, Beke 134
Heilmann, Dr. Gabriela 95
Heitz, Wolfgang 197
Helios Kliniken Wiesbaden 174
Heller, Dr. rer. nat. Jeannine 183
Heller, Franz 167
Herbertz, Verena 173
Herbst-Schmitt, Erika 40
Heydemann, Felix 54, 209
Heyer, Andreas 83
Heyer, Anita 77, 176
Himbürg, Axel 39, 42, 48, 59–60
Hock-Miller, Virginia 136, 140
Hoffmann, Dr. Monika 114–115
Hoffmann, Michaela 64
Hofmann, Gabriele 82
Huang, Wei 134
Huiskes, Andrea 149
Huthmann, Rainer 81, 108

► I

Ippotidou, Emmy 146–147
Ivanova, Nataliya 121–122

► J

Jakob, Hans-Peter 221
Jantzi, Jurgita 121
Johansen, M. 37
Juli, Uwe 78, 85
Jung, Rafael 188

► K

Kacnik, Paula Valeria 194–195
Kaefer, Eberhard 102, 111
Kahmann, Ulrike 79, 87, 227
Kaiser, Christine 39, 43, 210
Kaiser, Dr. Maria Regina 33
Kaiser, Dr. Ulrike 98
Kaiss, Annette 180–181
Kampa, Antonia 227
Kananova, Jana 120
Kanosue Schuler, Miwa 152
Kapanen, Tuija 141
Kapnisti-Abedini, Eleli 14, 225
Kapnisti-Krüger, Dr. Dafni 14, 225
Kaster, Petra 40
Katzberg, Dorothee 200
Keil, Rolf 31
Kesselring, Yvonne 183, 185
Klaiber, Gerhard 16
Klass, Renate 169–170
Klassen, Olga 156
Klatt, Valeska 48
Klee, Roswitha 182–183, 215
Klinger, Larissa 36
Knabjohann, Gudo 45, 210
Knuth, Wilfried 67
Köddermann, Prof. Dr. Achim 12, 205
Königstein, Achim 78, 175, 201
Kono, Laure Yorlene 145
Köppen, Brigitte 32, 53
Koreng, Dr. Ludger 133
Kotb, Dr. Sigrun 122
Krahn-Chiussi, Barbara 149
Krauß, Gerhild 104

Krauth, Ulrike 34–35
Krebs, Bea 95, 98, 99
Kreck, Prof. Dr. Matthias 33
Kreienzieck, Joachim 44
Krieger, Paul-Wolfgang 124
Kries, Petra von 178, 180, 195
Krispin, Conny 32
Kroemer, Sandra 129–130
Kronenberg, Susanne 34, 209
Krupp, Sumi 61, 168, 175, 197–199, 214
Kuehnhold, Susanne 40–42, 46, 220
Kuhn-Greiner, Annette 56
Kulhei, Heike 154
Kumerics, Dr. Christine 226
Kunte, Brigitta 65
Kuntze, Harald 60, 210

► L

Ladier, Nadine 172
Lamby, Deniz 36
Landeshauptstadt Wiesbaden 75
Langenbahn, Ingrid 46
Latosiewicz-Saturska, Anna 187, 215
Lauria, Giuseppe 61
Le, Quynk 191, 194
Leclerc, Katja 37
Lefort, Anne 144
Lehmann, Jennifer 176
Lehne, Klaus 64
Leisen, Diana 160–161
Leonidov, Renate 177
LePère, Antoinette 41
Lewis, Christopher 140
Lezius, Lalasa 197–199
Licht, Kerstin 79–80, 91
Liebendahl, Christine 143
Lim, Cheonglan 152–153
Lions-Herzfeld, Evelyn 145
Lluis Martell, Conrad 11, 205
Lübbering, Marcus 11, 206
Lutz, Tobias 29, 224

► M

Magyar, Zoltan 56, 58
Maldinger, Rebecca 120–122
Mamaev-Bauer, Elena 36, 209
Mandelka, Mechthild 149–150
Manteuffel, Rosy 160
Mappala, Christian 62
Marcour, Nadja 83, 87
Martin, Prof. Dr.-Ing. Ludger 227
Massini, Paola 149, 151
Mathey, Gregor 61–63
Matthies, Carola 182–183
Meier, Marianne 187–188, 215
Meier, Wolfgang 181
Menning, Renate 178–179, 201
Meyer, Jochen 197
Michel, Marita 90
Michel, Martina Claire 48, 63
Mille, Nils 55
Moeres, Gerard 102–104
Möhlenkamp, Nicole 172–173
Mohr, Bernhard 92
Möller-Frorath, Monika 120, 129–130
Moradi, Mahboubeh 155
Morrone, Rocco 150
Mügge-Lauterbach, Ute 62
Müller, Petra Maria 18, 106, 207
Müller-Hopp, Jan Carlo 106

► N

Nägler, Raphaela 54
Nazaryan, Ischkhan 41
Nehme, Hartmut 107, 110–111
Neumaier, Peter 15, 206
Ninomiya-Rehm, Heidi 177, 180, 214
Nouraie, Erika 189, 216

► O

Oehl, Melanie 80, 84
Ohnesorge, Heidrun 82
Onagaclar, Sebnem 163
Onodera, Maya S. 50
Orrego Nuñez, Erika Luna 160, 190, 194, 216
Oschmann, Christine 200
Ott, Andrea 168–170
Otto, Cathrin 121
Owens, Noel Dominic 184, 213, 215
Owens, Ursula 182, 184, 200, 215

► Ö

Özer, Sema 163

► P

Papassalourou, Evgenia 146–147
Pegeot, Frédérique 143
Pelikan, Shadi 63
Perbandt, Isanna von 43, 52
Petersen, Irina 138
Pfau, Christa 181–182
Piatyszek, Tomasz 190
Piela, Doris 42
Pitruzzella, Pietro 150
Pokorny, Helena 162–163
Porten, Heinz 11–12
Porzelt, Wilhelm 179–180
Pretzel, Andrew 175
Pronnitz, Barbara 180
Puddu, Gesche 120

► R

Rausch, Helmine 31
Rausch, Sven 31
Rausch, Sylvia 171
Reinisch, Jürgen 75
Reiss, Ulla 179
Renzhausen, Thomas 121–122
Reschke, Chen-Hsiu 48
Reuscher, Siegfried 81, 108
Rhode, Ralf 98, 100–101, 111
Richter, Harald 19, 207
Riechert, Volker 21
Ried, Katharina 153
Rios de Schoewe, Gloria 159–162, 214
Roach, Patricia 136, 138–139, 213
Robinson-Manthey, Dorothy 140, 159–160
Rodrigo Salse, Mar 136, 139–140
Roman, Heidi 171, 186
Romiti-Biernat, Graciela 161
Rosa Salido, Ana Maria 159–161
Roscher, Britta 54, 59, 222
Rose, Odalf 104, 109, 130, 137, 139, 227
Rose, Sabine 167
Rosenberg, Katja 40
Rossi, Christiane 129–130
Rotermund, Gaby 60, 210

Roth, Margot 50, 220–221
 Rudolf, Ernst 19–20, 208
 Rutschmann, Lucia 196

► **S**

Sadeghpour, Anne 141
 Sandt, Christof 167
 Sänger, Chuly 160
 Schauerhammer, Lutz 29
 Schauss, Petra 201
 Scheffler, Sören 13–15, 205
 Scherer, Nira 147
 Schermuck, Duangporn 162
 Scherpf, Dr. med. Wolfgang 176–177
 Schindler, Daniel C. 37
 Schlabrendorff, Eva von 152
 Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 154
 Schmauß, Edwin 121–122
 Schmid, Monika 55
 Schmidt, Doris 198
 Schmidt, Focke 32
 Schmidt, Ulrike 171, 214
 Schmitt, Dr. Rainer 65–67, 211
 Schmitt-Gerogianni, Helen 147
 Schmitz, Andreas 52
 Schnabel, Monika 78
 Schneider, Wolfgang 200
 Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 30
 Schöneberger, Dr. phil. Manfred 172
 Schönmeier, Susanne 169–170
 Schröder, Annette Elisabeth 19–20, 208
 Schröder, Elena 19–20, 208
 Schröder, Marcel André 19–20, 208
 Schrodke, Andrea 183–186
 Schruppf, Alexander 85, 101, 110–111, 225
 Schubert, Dr. Bernhard 29, 44, 208
 Schubert, Michael 29, 44, 208
 Schulte, Gabi 183–184, 186
 Schultes, Michael 103–104
 Schumacher, Gertrud 183
 Schwarz, Susanne 37, 177
 Seibel, Vera 128
 Seifert, Stella 156
 Semenenko, Witalij 104
 Serth, Ernst 84
 Siebke, Margarita 43
 Siepelmeyer, Regina 79–80, 85
 Sievers, Christian 10
 Simon, Pamela 167
 Solies, Dr. Dirk 124
 Sommer, Ann-Kathrin 128
 Sommer, Diana 190–192
 Soukup, Nadja 78, 85–86, 95
 Spira, Cornel 121, 167
 Stamm, Sabine 48
 Steckelberg-Mevert, Silke 121
 Stöber, Claudia 44–46, 222, 224
 Striebing, Jürgen 29, 208
 Stroux, Ursula 130
 Sturm, Elinka 49, 220
 Sümenicht, Katja 180, 186

► **T**

Tabatabai Javid, Saeed 97, 102
 Tarlowska-Bühl, Krystyna 121, 185
 Tautermann, Steffen 97, 101
 Teschner, Dr. jur. Dennis 89, 91, 93

Tettenborn, Stefanie 33, 55–56
 Tetzeli von Rosador, Dorothea 120
 Theml, Dr. Katharina 120
 Theobald, Dr. Gerd 75–76, 105–107
 Thies, Rita 31
 Thomassen, Dr. Christa 12, 29, 209
 Thome, Beate 166
 Tietz, Marcela 138–139
 Toth, Klara 120–121
 Traumann, Gudrun 86, 88, 90, 106
 Tribius, Detlef 96
 Trpin, Lenka 157

► **U**

Uebel, Hildegard A. 122
 Ufermann, Jana 154
 Ullrich, Fani Samia 189, 216

► **V**

van den Eijnden, Gertrud 154
 van Dijk, Anita 154
 Vielsack, Wolfgang 39
 Vieregge, Dr. Henning von 17, 206
 VITIS-Tennis-Center 223
 Volk, Roderich 65
 Vollet, Dr. Matthias 11, 205

► **W**

Walter, Ingobert 198
 Walz-Damidaux, Marie-Therese 143–144
 Weber, Anja Caroline 128
 Weber, Britta 125, 128
 Weber, Elfriede 65–67, 211
 Weber, Frank 10
 Weigt, Helmut 19
 Weinges, Ellen 18, 207
 Weis, Karin 21
 Weißer, Maria 194
 Wenger, Dr. Barbara 126
 Westerdale, Ed 196
 Westerdale, Natalie 196
 Wilhelm, Elke 87, 92, 179–180
 Will, Uta 136, 139, 213
 Williams, Fenna 32
 Wirt, Irina 51–52
 Wittlinger, Natalie 132
 Wodarz-Eichner, Dr. Eva 32
 Wolff, Katrin 51
 Wünsch, Michael 156–157

► **Z**

Zahili, Judy 136, 138–139
 Zarrouk, Ilya 11, 15, 205
 Ziegler, Sabina 84, 87, 89, 94
 Ziemann, Astrid 54
 Zuljevic, Zana Helena 121
 Zwiesele, Alexander 181–182

Stichwortverzeichnis

3D 108, 109, 227
 3 D- Druck 108, 109
 3D Drucker 227
 10-Finger-Tastschreiben 222, 223

► **A**

Access 102
 Acht Brokate 182, 214, 215
 Achtsamkeit 178, 179, 196
 Acrylmalerei 44, 45, 46, 210
 Adobe Illustrator 104
 Adobe InDesign 102, 103
 Adobe Lightroom 103
 Adobe Photoshop 104
 Advent 170
 Affinity Photo 104
 Agiles Projektmanagement 81, 82, 108
 Aikido 92
 Aktmalen 42
 Aktzeichnen 41, 42
 Akupressur 172, 175, 176
 Alpenküche 170
 Altgriechisch 133
 Angst 175
 Antike 35, 36
 Aqua-Fitness 187
 Aqua-Gymnastik 187, 215
 Aquarellmalerei 43, 44, 46, 209
 Arabisch 133
 Arbeitsschutz 79
 Architekturspaziergang 62, 63, 211
 Asiatische Küche 170
 Atem 178, 180, 190
 Atemmeditation 178
 Aufstrich 169
 Auftreten 93
 Ausbilden 83, 84, 87, 91
 Ausdauer 193, 194, 216
 Ausdauersport 187, 188, 192, 193
 Ausgleichssport 188
 Aussprache 124
 AutoCAD 104
 Autogenes Training 178, 181

► **B**

Backen 169, 170
 Ballspiele 188, 215
 Baumpflege 167
 Beckenbodentraining 177, 214
 Beine 177, 180, 214
 Berufliche Orientierung 93, 94
 Berufliche Qualifizierung 72, 73, 74, 75, 94, 95
 Beruflicher Auftritt 80, 85, 86, 90, 93, 94
 Betreuungsrecht 20, 207
 Betriebssysteme 102
 Bewegung 201
 Bewerbung 94
 Bewerbungsunterstützung 94
 Bildbearbeitung 104
 Bildungsurlaub 201
 Bildungsurlaub Sprachen 139, 140, 141, 146, 151, 152, 157, 162
 Black-Box-Projekte 80
 Blumenstecken 50, 210
 Bodystyling 192
 Bogenbau 48
 Bogenschießen 196
 Bootsführerschein 197, 198
 Bosnisch 153

Brasilianisch 155
 Brot 169
 Brotaufstrich 169
 Brötchen 169
 Brot und Brötchen 169
 Buchbinden 49
 Bücher 16
 Buchführung/Buchhaltung 72, 73, 74, 75
 Buchveröffentlichung 34
 Buddhismus 179
 Burnout 84
 Burns Night 31

► **C**

C++ 110, 111
 Callanetics 189, 216
 Case Studie 80
 C/C++ 110, 111
 Chinesisch 134
 Chinesisches Schattenboxen 181
 Clown-Doktoren 39
 Coaching 93
 Collagen 48
 Computersicherheit 102, 107
 Content-Management 105
 Core 191
 Core-Training 191

► **D**

Dänisch 134
 Daoistische Drachentorschule 181
 Daoyin Yangsheng Gong 182
 Darm 176
 Datenbanken 102
 Datenschutz 101, 102, 107, 110, 111
 Datensicherheit 101, 102, 107, 110, 111
 DATEV 75
 Deep working 192, 193
 Deutsch 112–116, 120–126
 Deutsch als Zweitsprache 120–126
 Deutsche Gebärdensprache 132
 Digitale Fotografie 99, 212
 Digital filmen 60, 210
 Digitalisierung 101, 109, 110, 111
 DIN 5008 76, 88
 Dips 169
 DIY 171
 Drehbuch 35

► **E**

EBCL 74
 EDV-Einführung 97, 98, 99, 101, 98, 212, 213
 EDV für Ältere 98, 99, 212, 213
 Ehrenamt 16, 17, 206, 207
 Einplatinencomputer 227
 Email 101
 Englisch 136, 137, 138, 139, 140, 141, 213
 Entspannung 168, 173, 178, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 191, 200, 201, 214, 215
 Erde 226
 Erdplatten 226
 Erfolg 225
 Ernährung 167, 168, 169, 170, 171, 173, 200, 201
 Erzählcafé 12
 Escrima 196
 Etikette 60



Europäischer Wirtschaftsführer-
schein 74
Excel 98, 100, 101

► F

Falten 171
familiäre Probleme 175
Familiäre Probleme 175
Familie 175
Farbberatung 171
Faszien 186
Fatburner 191, 192
Feierabend 169
Feldenkrais® 189, 216
Feng Shui 21
Feriencamp 223
Feuergläser 167, 177
Figürliches Gestalten 52
Filzen 50
Finanzbuchhaltung 72, 73, 74, 75
Finanzen 18, 19, 20, 208
Finnisch 141
Fortbildungen Sprachen 128, 130
Fossilabdruck 226
Fossilien 226
Fotobuchgestaltung 60, 210
Fotografie 59
Fotografie spezial 59, 60
Französisch 143, 144, 145, 146,
155, 156, 157, 163, 213
Frauen 79, 80, 84, 85, 171, 214
Freiwilligenarbeit 16, 17, 206,
207
Freiwilligenzentrum 16, 17, 206,
207
Frisuren 171
Führung 16, 63, 64, 65, 77, 78,
79, 80, 81, 82, 84, 85, 90,
107, 108, 207
Fünf-Elemente-Qigong 181
Funkkolleg 13, 169
Fußmassage 186

► G

Galerien 36
Ganzkörpergymnastik 189, 216
Ganzkörpertraining 185, 188,
189, 190, 191, 192, 193, 216
Garten 167
Gartenplanung 167
Gebärdensprache 132
Gedächtnis 175, 214
Gedächtnisförderung 175, 214
Gefühle 224
Gegenständliches Zeichnen 39
Gehen 177, 180, 214
Gehirn 14, 225
Geldanlagen 19, 20, 208
Gelenke 177, 180, 214
Gemüse 169, 170
Geschäftskorrespondenz 76, 77,
88
Geschenke 170, 171
Geschichte 15, 206
Gesichtslifting 171
Gestalten 102, 103, 104
Gesundheitsförderung 79
Gesundheitsschützendes Qigong
182
Gewaltfreie Kommunikation 91
Gewalt-Sehen-Helfen 175
Giraffensprache 226
Gitarre 56
Glück 172
Goethe 29

Goethe-Zertifikate 124, 125, 126
Goldschmieden 48
Google 75, 106
Grammatik 123
Griechisch 146, 147
Grundbildung 112–115
Grundkochkurs 168, 169
Gymnastikball 188

► H

Haare 171
Hairstyling 171
Hallenspiele 188
Haltung 191
Hand-Reflexzonen-Therapie 175
Hatha-Yoga 182, 183, 184, 185,
186, 215
Haut 171
Hautpflege 171
Hebräisch 147
Heilmethoden 173
Herbst 170
Herrensport 188, 215
Hilfe 175, 214
Hinduismus 179
Hirnforschung 175, 214
Hormonyoga 180, 185, 215
HTML 104
Hui Chun Gong 181
Hund 167
Hunde 167
Hundererziehung 167
Hypnose 173

► I

Ikebana 50, 210
Illustrator 104
Immobilienverkauf 19, 20, 208
Improtheater 38, 39, 225
InDesign 102, 103
Indische Küche 170
Instrumente lernen 53, 54
Integrationskurse 120, 121, 122
Internet 75, 76, 88, 99, 106, 107,
110, 111, 212
Intervalltraining 192
Intuition 196
Irish Stepdancing 196
Italien 31
Italienisch 149, 150, 151, 152,
157, 214
IT-Projektmanagement 81, 82,
107, 108

► J

Jahreszeit 170
Jane Austen 31, 209
Japanisch 152
Japanische Heilkunst 178
Japanisches Heilströmen 178
Java 110
Jazz 195
Jin Shin Jyutsu® 178
Jonglieren 61
Jugendliche 175

► K

Kafka 30
Kalligraphie 47, 48
Kampf 196
Kampfsport 196
Karate 196
Karikieren 40
Karrierekompetenz 93
Karriere-Navigator 93

Kastel - Reduit 64
Katze 167
Kentertraining 199
Keramik 52
Kinesiotape 176, 188
Klassische Massage 186
Kleidung 171
Kleiner Energiekreislauf 182
Kochen 168, 169, 170
Kommunikation 78, 79, 83, 86,
87, 88, 89, 90, 91, 92, 93,
222, 226
Konfliktmanagement 86, 87, 92,
200, 226
Konzentration 197
Konzentrationsförderung 196
Koreanisch 152, 153
Körpererfahrung 188
Körperstatik 177, 180, 214
Kosmetik 171, 214
Kräftigung 191
Kräftigungsübungen 187, 188,
192, 215
Kraftübungen 192, 193
Kräuter 167
Krebs 168, 171
Krimi 32, 33, 170
Krise 173
Kroatisch 153
Kryptowährung 109, 111
Kulinarik 31, 32, 63, 64, 209
Kulturgeschichte 35, 36
Kultur und Kulinarik 31, 32, 52,
63, 209
Kunst after work 36
Kunstgeschichte 36, 37, 39, 47
Künstliche Intelligenz 110, 111
Kunst und Wirklichkeit 36
Kürbis 170

► L

Lampenfieber 90
Landeskunde 63, 209
Latein 153
Lateinamerikanischer Tanz 195
Latin Jazz Dance 195
LEGO 227
LEGO Roboter 227
Lehrerfortbildung 128, 130
Lehrkräftequalifizierung 128
Leitung 77, 79, 80, 81, 82, 84,
85, 90, 107, 108
Lernzentrum 122
Lesekreis 30
Lesen und 32
Lese-workshop 38
Lesung 32, 33
Letzte Hilfe 175, 214
Lightroom 103
Linux 102
Literatur 12, 28, 29, 30, 31, 32,
52, 91, 205, 208, 209
Locken 171
Long Men Taijiquan 181
Lu Jong 180

► M

Mail 101
Make-up 171, 214
Makroprogrammierung 100, 101
Malen und Zeichnen 39, 40, 41,
43, 46, 63, 221
Malerei 46
Männer 188, 215
Mappenkurs 48

Märchen 32, 52
Marketing 75, 106
Massage 175, 180, 186
Mathematik 96
MBSR 178
Mediation 200
Meditation 178, 179
Menschenkenntnis 82, 92
Mitarbeiterführung 79, 80, 83,
84, 85, 87, 91
Modellzeichnen 40
Moderation 89, 90
Modezeichnen 40, 220
Mörderische Schwestern 32, 33
Mosaik 48
Motorbootführerschein 197, 198
MS-Project 81, 108
Musical 54, 55
Musik 32, 52, 53, 54, 55
Musikbibliothek 54
Musikgeschichte 53
Musiktheater 54, 55
Muskelaufbau 189, 192
Muskelrelaxation 180
Muskeltraining 191, 192

► N

Nähen 51
Natur 167
Naturerlebnisse 166
Naturheilkunde 176
Naturkosmetik 171
Nervosität 175
Niederländisch 153, 154
NLP 83, 92
Norwegisch 154

► O

Ölkreidemalerei 44
Ölmalerei 44
Online-Marketing 75, 76, 106, 107
Orientalisch 170
Orientierungspunkte 11, 205
Origami 49, 50, 220, 221
Outdoor 166
Outlook 101

► P

Pacing-Leading 91
Pädagogik 95
Pappmaché 222
Partnermassage 186
Pastell-Aquarell-Malerei 43
Pastellmalerei 43, 44
Patientenverfügung 20, 207
PC-Grundlagen 97, 101
Perfektionismus 225
Persisch 154
Persönlichkeit 224
Persönlichkeitsentwicklung 10,
77, 82, 84, 93
Persönlichkeitspsychologie 172
Pesto 169
Pflanzen 167
Philosophie 11, 12, 29, 205, 208
Phonetik 124
Photoshop 104
Pilates 185, 190, 191, 193
Pilze 170
Pilzführung 167
Platten 226
Poesie 32
Politik 11, 205
Politik am Nachmittag 11, 205
Politik und Wirtschaft 11, 14, 205



Polnisch 155
 Porträt 42, 43
 Portugiesisch 155
 Positives Denken 168, 173, 200, 201
 PowerPoint 101
 Power-Workout 192
 Präsentation 89, 101, 225
 Prävention 19, 177, 207, 214
 Pressearbeit 88
 Programmieren 110, 111, 227
 Progressive Muskelentspannung 178, 180
 Projektmanagement 80, 81, 82, 107, 108
 Psychische Störungen 172, 175
 Psychologie 172, 173, 175, 176
 Psychoneuroimmunologie 176
 Psychotherapieverfahren 175
 Pubertät 175
 Python 227

► Q

Qigong 181, 182, 214, 215
 Querflöte 59, 222

► R

Raspberry Pi 109, 227
 Ratgeber 10, 18, 19, 20, 207, 208
 Recht 18, 19, 20, 207
 Rechtschreibung 76, 88
 Regional 32
 Reisen 65, 66, 67, 211
 Religion 13, 14, 35, 205, 206
 Resilienz 173
 Ressourcen 173
 Rhetorik 87, 88, 89, 90, 91, 92, 222
 Rock 194
 Rücken 177, 180, 186, 188, 189, 190, 214
 Rumänisch 155, 156
 Rundgänge 63, 64
 Russisch 156
 Russland 63, 209

► S

Salsa 195
 Samba 194
 Samba Rock 194
 Sanftes Yoga 183, 184, 186
 Schach 61, 221
 Scham 175
 Schauspiel , 37
 Schießen 197
 Schlagfertigkeit 92
 Schmuckgestaltung 48, 220
 Schottland 31
 Schreiben 88, 106, 107, 114–115
 Schreiben lernen 77, 88, 114–115
 Schreibwerkstatt 33, 34, 35, 209
 Schriftverkehr 76
 Schröpfen 167, 177
 Schüchternheit 175
 Schulabschlüsse 96
 Schwedisch 156, 157
 Schwestern Bronte 31, 209
 Scrum 81, 82, 108
 See 198
 Segeln 197, 198
 Sekretariat 76, 98
 Sekt 62, 63, 211
 Selbsteinschätzung 82
 Selbsthypnose 173
 Selbstkompetenz 82, 83, 84, 85,

90
 Selbstmanagement 84, 85, 173
 Selbstmarketing 85, 86, 90, 94
 Selbstmassage 180
 Selbstmotivation 82, 83, 84, 93
 Selbstpräsentation 225
 Selbstsicherheit 80, 85, 86
 Selbstverteidigung 196
 Selbstvertrauen 80, 85, 86, 91
 Semestereröffnung 10
 Senioren 19, 207
 Seniorenbetreuung 94
 Serbisch 153
 Shiatsu 186
 Short Range Certificate (SRC) 198, 199
 Shotokan Karate 196
 Sicherheit 19, 207
 Silberschmuck 49
 Singen 54, 55, 56
 SmallTalk 91
 SmartPhone 99, 212, 213
 Social Media 76, 88, 106, 107
 Sommerabend 31
 Song-Studio 54
 Sozialkompetenz 79, 80, 83, 84, 85, 86, 87, 90, 91, 225
 Sozialpsychologie , 83
 Spanisch 151, 159, 160, 161, 162, 214
 Spanische Küche 169
 Spaziergang 167
 Spiel 167
 Sport 188, 215
 Sportbootführerschein 198
 Sportbootführerschein See 198
 Sportschießen 197
 Sprechfunkzeugnis 198, 199
 Stadtarchiv 15, 16, 206
 Stärken 173
 Steinbildhauerei 52
 Steptanz 196
 Sterben 175, 214
 Sticken 51
 Stilberatung 171
 Stilsicherheit 60
 Stimmbildung 54, 55
 Stimme 37, 93
 Stockkampf 196
 Storytelling 87, 88, 90, 91
 Streetfood 169
 Streit 175
 Stress 180, 194, 196
 Stressbewältigung 178, 201
 Stuhlyoga 184, 185, 215
 Suchmaschinen-Optimierung 76, 107
 Südafrika 32, 61
 Sufi 179
 Suppe 169
 Survival-Training 166

► T

Tabellenkalkulation 98, 100, 101
 Tablet 99, 212, 213
 Tagesfahrt 67
 Tai Chi Chuan 181
 TaijiLI 182
 Tandem 123
 Tanz 180, 194, 195, 196, 216
 Tapas 169
 Taping 176, 188
 Tastschreiben 76
 Teamfähigkeit 225
 Teamleitung 80

Tennis 223
 Texten 88, 106, 107
 Textverarbeitung 97, 98, 99, 212
 Thai 162
 Theater , 38, 37, 95
 Theraband 188
 Tibetisches Yoga 180
 Tiere 167
 Trauma 172
 Trommeln 58
 Tschechisch 162, 163
 Türkisch 163
 TYPO3 105

► U

Überlebenstraining 166
 Ukulele 56, 58
 Ungarisch 163
 Unix 102
 Unsicherheit 175
 Upcyclen 50, 51, 221
 Urban Sketching 40

► V

vegetarisch 169, 170
 Verhaltenstipps-Leben in Deutschland 60
 Verhandlungstechnik 80, 91
 Visual Basic.net 111
 Vorleseseminar 37
 Vorsorgevollmacht 20, 207
 Vortragen 28, 37, 52, 54, 89, 205
 Vortrag Iran 63
 Vortragsabend 35, 36
 Vulkane 226
 Vulkansteine 226

► W

Walking 187
 Wandern 55
 Wassergymnastik 187, 215
 Wassersport 197, 198, 199
 Webdesign 104, 106
 Webinar 72, 73, 74
 Weihnachten 170
 Wein 61, 62
 Weiterbildungen Sprachen 128, 130
 Wetterkunde 199
 Whisky 62
 Wiesbaden 15, 59, 64, 206
 Wildkräuter 167
 Windows 97
 Wirbelsäulengymnastik 189, 190
 Wirtschaftsführerschein 74
 Wirtschaftskompetenz 72, 73, 74, 75, 100
 Wohnen/Wohneigentum 18, 19, 20, 21, 208
 Wolken 199
 Word 97, 98, 99, 212
 Wordpress 106
 Work-Life-Balance 84
 Workout 191, 192, 193

► Y

Yangstil 181
 Yin Yoga 186
 Yoga 168, 173, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 191, 200, 201, 215, 225
 Yogilates 191

► Z

Zeichnen 39, 41
 Zeitmanagement 84, 85




Zeitung 88
 Zen 12
 Zivilcourage 175
 Zufriedenheit 172
 Zumba® 194
 Zumba® Gold 194, 216
 Zürcher Ressourcen Modell 173
 Zusatzausbildung 200
 Zusatzqualifizierung DaZ 128

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 Anfahrsbeschreibung zu den vhs-Häusern und zum vhs-Parkplatz finden Sie auf Seite 240.

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: 3, 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, 16, 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, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 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 (Jawlenskystraße)
- 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, Biebricher Allee 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: 3, 22, 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
Buslinie: 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
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)
- 26 Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15
Buslinien: 2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Bismarckring) / 2, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, X26, 27, 28, 33, 34, 45, 47, 48, 262 (Schwalbacher Straße / LuisenForum)
- 27 Musikatelier Klangwerk, Jahnstraße 8
Buslinien: 2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Bismarckring) / 2, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, X26, 27, 28, 33, 34, 45, 47, 48, 262 (Schwalbacher Straße / LuisenForum) / 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 28 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)
- 29 Parkplatz im Bahnhof, Idsteiner Straße
Buslinie v: 8 (Bahnhof)
- 30 Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)
- 31 Schloss Freudenberg, Freudenbergstraße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)
- 32 Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)
- 33 Sumi Krupp, Krähenweg 4a
Buslinie: 4 (Helmholtzstraße, Lorenz-Werthmann-Haus)
- 34 Tennis Academy, Holzstr. 11
Buslinien: 4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47 (Carl-von-Linde-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)

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 Hauptaustgang 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



vhs
Haus Konrad
Konrad-Adenauer-Ring 15

vhs,
Haus A, B, C
Alcide-de-Gasperi-Str. 1/4/5

● Fußweg zu Haus Konrad



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 Hauptaustgang 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.



Datenschutzerklärung

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 Abgabe Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Email-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	
<p>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.</p>	
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 Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisationen (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEx).

HENKELL X FREIXENET

SEKT-
MANUFAKTUR

HENKELL
FREIXENET
SHOP

KELLEREI-
FÜHRUNGEN

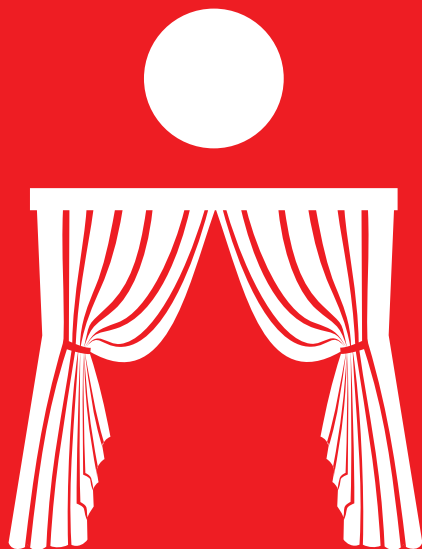
Besuchen Sie uns!

CELEBRATE
LIFE!

henkell-freixenet.com f t

Henkell & Co. Sektkellerei KG · Biebricher Allee 142 · 65187 Wiesbaden · T. +49 611 63-0

HENKELL X FREIXENET



Leinwand, Bühne, Parkett.

Neue Ideen und Leidenschaft
begeistern Menschen. Darum fördern
wir Kunst und Kultur in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen



Top Partner



Naspa

Nassauische Sparkasse

DU SCHULTERST ÜBER 59 MILLIONEN FAHRGÄSTE?

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